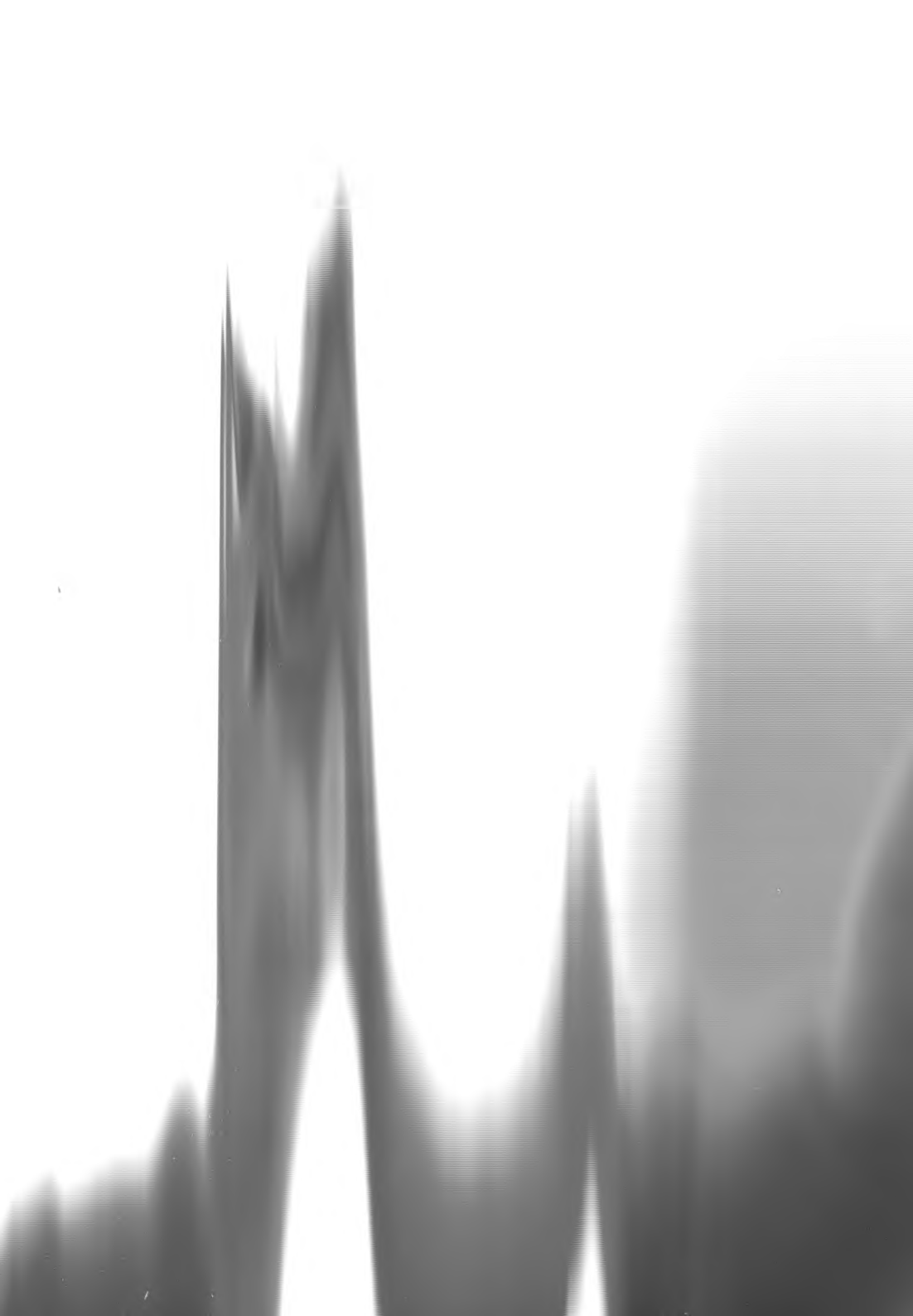
Masajul
în timpul
sarcinii
ROVIMED PUBLISHERS



MASAJUL ÎN TIMPUL SARCINII

NOVIMED PUBLISHERS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Masajul în timpul sarcinii / trad.: Maria Sîrghe. - Bucureşti:
Rovimed Publishers, 2004
ISBN 973-7719-13-1

I. Sîrghe, Maria (trad.)
II. Medveţki, Viorel (ed.)

615.82-055.26

Copyright © 2004 by ROVIMED PUBLISHERS
Toate drepturile rezervate pentru România şi Republica Moldova.
Multiplicarea şi/sau distribuirea prezentului volum sau a unor fragmente din acesta prin orice mijloace (prezente sau viitoare) este interzisă fără acordul scris al ROVIMED PUBLISHERS.

Editura ROVIMED PUBLISHERS
Departament distribuţie:
Tel: (40234) 525.019
Fax: (40234) 525.071
e-mail: rovcomenzi@yahoo.com

Redactor: Maria Sîrghe
Tehnoredactor: Mariana Andone
Coperta Editura Gunivas

Editura şi autorul nu răspund pentru eventualele reacţii adverse sau efecte nedorite, rezultate în urma respectării sugestiilor, în urma administrării preparatelor şi a dozelor sau în urma aplicării metodelor de tratament prezentate în această carte.

Toate problemele legate de sănătatea dumneavoastră trebuie discutate cu un medic specialist. Este o dovadă de înţelepciune să cereţi o a doua sau chiar o a treia părere.

MASAJUL ÎN TIMPUL SARCINII

Traducere din limba rusă
Maria Sîrghe

PREFAȚĂ

Limbajul şi simbolurile masajului chinez

Tratamentul nemedicamentos devine tot mai popular în lume. De aceea editarea unui manual de studiere a masajului chinez pentru autodidacți este foarte bine venită. Fiind scrisă într-un limbaj accesibil, această carte vizează un cerc larg de cititori, îndeosebi persoane fără studii medicale, dar care se interesează de metodele simple, utilizarea cărora permite menținerea sănătății.

Urmând instrucțiunile simple, consultând multiplele desene, fiecare cititor va fi în stare să aplice în practică metodele tradiționale ale masajului chinez, pentru a înlătura şi/sau a combate cele mai răspândite suferințe, precum şi pentru întărirea generală a organismului.

Până nu demult, în țara noastră se ştia încă foarte puțin despre masajul chinez. De aceea vom aminti câteva noțiuni fundamentale din medicina tradițională chineză.

Ar fi lipsită de sens încercarea de a explica în termeni medicali de rutină, de exemplu, ce înseamnă „insuficiența" rinichilor, sau căldura „umedă", sau ți „transparentă". Deşi oricare

medic ar putea, probabil, să traducă aceşti termeni într-un limbaj „accesibil" pentru toată medicina europeană.

Desigur, este imposibil să palpezi „meridianul rinichilor" sau să măsori cu vreun dispozitiv „energia ţi". Dacă noi am urmări în mod sistematic şi metodic starea noastră fizică, conducându-ne după indicaţiile diferitelor dispozitive, am putea ajunge să avem sănătatea sufletească dereglată. De exemplu, dacă nouă ne este imposibil să percepem cu mâna un meridian al pământului, aceasta nu înseamnă că noi pierdem orientarea în spaţiu sau că nu avem idee de fusele orare. În acelaşi mod, recomandările privind meridianele corpului uman îl ajută pe medicul chinez să se orienteze în fluxurile invizibile de energie din organismul nostru. Şi aceste recomandări nu sunt mai puţin „mistice" decât închipuirile europenilor despre forţa atotputernică a medicamentelor.

Să credem, deci pur şi simplu, în existenţa meridianelor aşa cum credem în existenţa la noi a ficatului în hipocondrul drept, deşi niciodată nu l-am văzut, şi, în felul acesta, multiplele înţelepciuni ale masajului chinez vor deveni pentru noi tot atât de transparente ca şi *ţi* menţionată anterior.

Tot aşa ne este imposibil de a atinge cu mâna cele cinci elemente iniţiale ale corpului, despre care ne învaţă medicina chineză, deşi fenomenele pe care le simbolizează (lemnul, focul, pământul, metalul şi apa) sunt aproape palpabile.

În acelaşi timp, în organismul nostru bântuie, conform învăţăturii medicilor chinezi, cinci stihii interne – vântul intern, căldura internă, umiditatea internă, uscăciunea şi frigul intern.

Spre deosebire de medicina „morfologică" sau mecanică europeană, medicii chinezi se bazează în practica lor pe sănătatea energetică a pacientului. Se poate afirma că pentru medicul chinez boala este, în primul rând, dereglarea fluxului sau a transparenţei energiilor respective din corpul uman, iar schimbările morfologice din celulele unor organe nu sunt altceva decât urmări ale acestei dereglări. Diferitele metode de masaj chinez au menirea de a contribui la înlăturarea cauzelor energetice ale bolii.

O altă caracteristică importantă a medicinii chineze o constituie faptul că nici unul dintre procedeele ei nu urmăreşte un scop terapeutic concret, care să vizeze un anumit organ sau o anumită parte a corpului (după cum adesea se obişnuieşte în medicina occidentală). Procedeele masajului chinez au menirea de a întări fluxul de energie vitală *ţi*, de a curăţa căile pe care ea circulă în organism şi de a restabili în felul acesta întreg lanţul dereglat de organe. Astfel, apăsarea punctelor de pe pavilionul urechii sau din palmă cauzează schimbări în activitatea inimii, a stomacului şi a ficatului.

În medicina chineză, sindromul de diagnosticare este cu mult mai individualizat şi el se referă doar la un singur bolnav, în timp ce în practica medicală europeană prin sindrom

se subînțelege suma unor simptome clinice tipice, caracteristice pentru boala dată.

Să ne oprim pe scurt asupra termenilor care vor fi utilizați în manualul nostru ilustrat pentru autodidacți. În prezent, știința nu dispune de o definiție anatomică precisă pentru noțiunea de **linii ale meridianelor**. Acestea sunt meridianele plămânilor, intestinului gros, stomacului, splinei, pancreasului, inimii, intestinului subțire, vezicii urinare, rinichilor, pericardului, celor trei părți ale corpului, al vezicii biliare, al ficatului (pare) şi 2 meridiane – median posterior şi median anterior (impare). Acestea sunt aşa-numitele meridiane clasice sau meridiane standard. În afară de cele menționate, mai există şi aşa-numitele meridiane „miraculoase" (de exemplu, meridianul „miraculos" al concepției) şi tendoanele musculare, care, la rândul lor, sunt importante pentru masaj. De altfel, tocmai din cauza orientării liniare a meridianelor unul dintre cele două procedee de bază ale masajului chinez e numit în carte „liniar", căci în cazul lui mâinile fac mişcări pe suprafața corpului, orientate în direcția meridianelor. Cel de al doilea procedeu de bază este masajul pe puncte, care se aplică, de obicei, pe punctele de acupunctură. Fiecare punct are propria sa denumire şi un semn convențional, prin care el este reprezentat în atlasele medicale, sub forma unei combinații dintre o literă a alfabetului latin cu o cifră, care este indicată în paranteze, alături de denumirea punctului. Pentru localizarea mai

precisă a unui punct concret, în medicina chineză se foloseşte noţiunea de *ţun*. Un *ţun* este egal cu lungimea falangei a doua a degetului arătător al mâinii la om.

În carte va fi folosit, de asemenea, şi termenul *ţi,* reprezentând, în medicina tradiţională chineză, energia vitală, care circulă prin organismul omului. Există noţiunea de *ţi* totală, care include în sine *ţi* alimentară, *ţi* respiratorie, *ţi* protectoare, *ţi* primară, dar, în afară de aceasta, fiecare organ şi sistem de organe îşi are propria sa *ţi*, care reflectă funcţia lor la momentul dat. Suma tuturor *ţi* reprezintă *ţi* a organismului. Există, de asemenea, şi o *ţi* primară sau congenitală (înnăscută). Cu cât este mai puternică *ţi* primară, cu atât mai mare este rezistenţa organismului, capacitatea sa de autoapărare. Îmbătrânirea şi moartea sunt rezultatul epuizării *ţi* primare.

Medicina chineză tradiţională mai utilizează şi noţiunea de „sânge". Ea diferă puţin de noţiunea analoagă din medicina occidentală.

„Sângele" conţine, conform recomandărilor tămăduitorilor chinezi, toate substanţele nutritive necesare organismului. *Ţi* asigură circulaţia lor în organism. *Sângele* şi *ţi* se află într-o permanentă interacţiune, transformându-se reciproc, unul în altul. De aici rezultă funcţia principală a sângelui: alimentarea organismului, alimentarea sistemului de meridiane, a membrelor, a pielii şi a părului.

Se consideră că, dacă sângele este prezent în organism în cantitatea necesară, omul este

sănătos, tendoanele şi oasele lui sunt tari, articulaţiile flexibile. În caz de insuficienţă a sângelui, organismul este slăbit.

Ţi şi sângele circulă prin sistemul de meridiane, ceea ce îi asigură omului energia vitală. Tot prin meridiane se răspândesc şi dereglările patologice, care pătrund în organism. De aceea teoria meridianelor serveşte la diagnosticarea şi depistarea diferitelor boli.

Alte două noţiuni de importanţă majoră, care se vor întâlni în această carte, sunt *Inn* şi *Iang*. *Iang* reprezintă tot ceea ce poate fi determinat cu claritate, ceea ce se mişcă, se avântă în sus, este activ şi confirmă o funcţionare dinamică. *Inn* reprezintă tot ceea ce este neclar şi ascuns, ceea ce conferă imobilitate sau coboară, ceea ce este pasiv şi posedă funcţii slabe. *Inn* şi *Iang* se află mereu în mişcare, completându-se, reţinându-se şi modificându-se reciproc.

Pentru studierea masajului chinez, este important sa ştim că starea *Iang* înglobează tot ceea ce constituie exces, surplus (focul, căldura, plenitudinea), iar starea *Inn* cuprinde tot ceea ce constituie insuficienţă (frigul, umiditatea, mucusul, golul).

Tocmai de aceea procedeele de masaj ale medicinii chineze tradiţionale se împart în procedee *Inn* şi procedee *Iang*.

Procedeul *Inn* se bazează pe aplicarea forţei, pe mişcări care pornesc de la locul bolnav şi se îndreaptă către zonele învecinate, cu majorarea treptată a forţei aplicate şi cu micşorarea ei ulterioară.

Procedeul *Iang* se bazează pe mișcări gingașe, orientate de la periferie înspre centru, de la părțile sănătoase ale corpului către cea bolnavă.

Este oportun să amintim și despre învățătura *Chjan-Fu*, o componentă a medicinii tradiționale chineze. *Chjan* include plămânii, splina, inima pericardul, rinichii, ficatul. Acestea sunt organele *Inn.* De *Fu țin* stomacul, intestinul gros, intestinul subțire, vezica urinară, vezica biliară, precum și 3 părți ale corpului: partea superioară – situată mai sus de diafragmă, partea medie – de la ombilic până la diafragmă, partea inferioară – mai jos de ombilic. Acestea sunt organele *Iang*. Tot aici amintim și despre meridianul celor Trei Focare, care mai este numit, în alți termeni, canalul celor 3 niveluri ale corpului. Acest termen va fi, de asemenea, utilizat des în carte.

Chjan și *Fu* se află într-o interacțiune care are la bază principiile interacțiunii *Inn-Iang.*

Vă mai propunem și alte sfaturi practice.

Urmând tradiția, se cuvine ca toate procedeele să fie la început aplicate pe sine însuși. Este necesar ca masajul să fie efectuat cu regularitate. Ca și în cazul altor metodici de medicină populară, rezultatul masajului depinde, în mare măsură, de încrederea pacientului în faptul că masajul îi va fi de folos, precum le este de folos milioanelor de oameni din întreaga lume.

După cum se spune în China, pe cel puternic masajul îl ajută să-și prelungească viața,

iar pe cel slab – să înfrunte suferinţele şi să-şi restabilească sănătatea.

Vă dorim şi Dumneavoastră acest lucru, din tot sufletul.

S.L. Rudnev, doctor în medicină,
Medic-şef al policlinicii Institutului de
metode de tratament tradiţionale

Partea I

NOTIUNI GENERALE

MODIFICĂRILE FIZIOLOGICE DIN TIMPUL SARCINII

Particularitățile fiziologice ale femeii

Grație proceselor fiziologice specifice, caracteristice organismului femeii, cum sunt menstruația, sarcina şi lactația, femeile posedă funcții ale *ți*, ale sângelui, funcții *Chjan*, *Fu*, precum şi funcții ale meridianelor şi ale vaselor colaterale, care sunt cu totul diferite de cele ale bărbaților. Menstruația, dezvoltarea fătului, formarea laptelui matern – toate sunt generate de *ți* şi de sânge, care se formează în splină şi în stomac.

În afară de aceasta, inima dirijează sângele, ficatul depozitează sângele, splina îl administrează, rinichii acumulează substanță şi produc măduva osoasă, care dă naştere sângelui; plămânii dirijează *ți* care impulsionează circulația sângelui prin organism, alimentând

membrele, organele *Chjan-Fu*, cele nouă (9) orificii, organele de simţ, muşchii şi tendoanele. De aceea cele 5 *organe Chjan* sunt implicate în toate procesele fiziologice legate de sânge şi de ţi, cum ar fi generarea, acumularea, reglarea şi circulaţia. Funcţiile fiziologice ale ţi şi ale sângelui la femei, precum şi funcţia meridianelor miraculoase *Chjun, Jen, Du* şi *Dai* formează un sistem fiziologic deosebit, cu impact direct asupra aspectului reproductiv al organismului femeii. (meridianul *Chjun* este meridianul miraculos înălţător, *Jen* – meridianul miraculos median anterior sau meridianul concepţiei, *Du* – meridianul miraculos median posterior, *Dai* – meridianul miraculos – centură).

Uterul

În medicina chineză, uterul este considerat drept unul dintre organele-minune *Fu*, care funcţionează la fel ca şi organele *Chjan*, dar are o structură asemănătoare cu cea a organelor *Fu*. Uterul este în strânsă legătură cu cele 5 organe Chjan şi cu 6 organe *Fu* prin intermediul meridianelor colaterale şi vaselor sangvine, îndeosebi a meridianelor *Chjun* şi *Jen* ale rinichilor şi inimii.

Meridianele *Chjun* şi *Jen* fac parte din cele 8 meridiane miraculoase. Meridianul *Chjun* îşi are începutul în uter, se ridică înspre cap şi coboară apoi înspre picioare. Meridianul *Chjun* e numit marea de sânge, deoarece el conţine

sângele şi ţi de la 5 organe. *Chjan*, de la 6 organe *Fu* şi de la cele 12 meridiane principale. Femeia matură are menstruaţii normale şi secreţia normală a laptelui, dacă meridianul ei Chjun, adică marea de sânge, este plină cu *ţi* şi cu sânge.

Meridianul *Jen* îşi are începutul în perineu, trece prin uter şi se ridică de-a lungul abdomenului. El se numeşte marea meridianelor *Inn*, deoarece în el se intersectează toate meridianele *Inn* ale organismului.

Meridianul *Du* îşi are începutul în uter, iese la suprafaţă prin perineu şi se ridică de-a lungul coloanei vertebrale, terminându-se lângă rinichi. El dirijează toate meridianele *Iang*, de aceea se numeşte marea meridianelor *Iang*.

Meridianul *Dai* trece prin regiunea lombară şi intersectează meridianele *Chjun, Du* şi *Jen.* El are funcţia de a regla şi de a dirija acest sistem de meridiane.

Meridianele *Chjun, Jen, Du* şi *Dai* au legătură cu fiziologia şi cu patologia unor procese din organismul femeii, cum sunt concepţia, dezvoltarea, menstruaţia, reproducerea şi chiar îmbătrânirea.

Meridianele uterului unesc inima în ramificaţia superioară a celor Trei Focare şi rinichii, în ramificaţia lor inferioară. Numai în cazul când inima şi rinichii sunt în stare normală, uterul îndeplineşte normal funcţia de reglare a menstruaţiei şi a graviditătii.

Menstruația

Menstruația este un fenomen fiziologic, care constă în faptul că la femeia matură periodic au loc hemoragii uterine. Sarcina poate apărea doar în condițiile ciclului menstrual normal cu ovulație.

Conform concepțiilor medicinii tradiționale chineze, menstruația este legată de *ți* a rinichilor şi de funcționarea meridianelor *Chjun* şi *Jen*. Sarcina poate surveni doar în cazul când rinichii au suficientă *ți*, meridianul *Chjun* nu este blocat şi meridianul *Jen* este plin cu sânge.

Modificările fiziologice din timpul sarcinii

Conform teoriei medicii tradiționale chineze, substanța este forma de bază a materiei, care constituie „combustibilul" reproducerii. Substanța se păstrează în rinichi. Sarcina începe atunci când, în timpul contactului sexual, se contopesc două feluri de substanțe, ce aparțin bărbatului şi femeii.

Pe parcursul sarcinii, fătul se alimentează cu *ți* şi cu sângele din meridianul *Chjun*. Cantitatea de sânge este relativ mică, în comparație cu cantitatea de *ți,* care, probabil, este din abundență conform condiției fiziologice principale a sarcinii. Aceasta poate provoca dezechilibrul dintre *Inn* şi *Iang*, făcând să slăbească, astfel,

sistemul imunitar, ceea ce duce la apariția unor dereglări fiziologice în timpul sarcinii.

Pe măsură ce uterul se măreşte, în primele 3 luni de sarcină, prin meridianul *Chjun* se elimină sângele necesar pentru nutriția fătului. Sângele nu mai coboară ca în timpul menstruației, ci urcă, pentru a alimenta glandele mamare, care cresc în volum şi capătă culoare întunecată, Pot apărea amețeli, grețuri, vărsături, slăbiciune, de aceea trebuie respectat un regim alimentar moderat, fără abuz, trebuie redusă frecvența contactelor sexuale şi evitat stresul pentru a nu supune rinichii acțiunilor dăunătoare şi a nu distruge ți a fătului.

Aceste manifestări, care reprezintă reacția organismului la sarcină trebuie să dispară după 3-5 luni. Pofta de mâncare se îmbunătățeşte datorită autoreglării organelor *Chjan-Fu*, însă trebuie evitată hrana picantă, fierbinte şi bogată în grăsimi. În afară de aceasta, practicarea unor exerciții fizice corespunzătoare poate contribui la circulația *ți* şi a sângelui şi poate fi utilă pentru dezvoltarea fătului.

În luna a şasea şi a şaptea a sarcinii, pe măsură ce creşte abdomenul şi mişcările fătului se întețesc, apare starea de insuficiență a energiei *ți* şi a sângelui, care se manifestă în intensificarea surmenajului, dispnee, dureri în regiunea lombo-sacrată şi slăbiciune în regiunea genunchilor. În această perioadă, trebuie respectat un regim alimentar sănătos, iar exercițiile fizice corespunzătoare trebuie alternate cu odihna.

În lunile a opta şi a noua ale sarcinii, în legătură cu creşterea intensivă a fătului, are loc o scădere a energiei *Iang* care nu poate fi refăcută, iar energia *Inn* care sporeşte, nu poate fi micşorată; în felul acesta, poate apărea insuficienţa *Inn* a sângelui, care duce la sporirea *Iang* a ficatului; se poate constata, de asemenea, starea de depresie, irascibilitate, anxietate şi insomnie. Este necesară intervenţia în sfera emoţională, în scopul reglării ei. Se recomandă regim alimentar vegetarian. În această perioadă, contactele sexuale trebuie excluse.

Începând cu a opta lună a sarcinii şi până la naştere, pot apărea urinări frecvente, cu senzaţii puternice şi constipaţia, ca urmare a apăsării de către făt pe căile urinare. Se recomandă o alimentaţie corectă, bogată în fibre, precum şi exerciţii fizice.

Dereglările care apar în timpul sarcinii pot dăuna atât sănătăţii mamei, cât şi celei a copilului; de aceea profilaxia lor şi tratamentul fără utilizarea medicamentelor sunt foarte importante.

ETIOLOGIA ŞI PATOGENEZA

Factorii patogeni

Există multiple cauze ale dereglărilor care survin în timpul sarcinii. În clinică, ele se împart în 3 grupe.

Factorii patogeni externi

Frigul însoțit de vânt, precum şi căldura în combinație cu umiditatea reprezintă doi factori patogeni de bază, care acționează din exterior şi, pătrunzând în organism dăunează sistemului sanguin. Acțiunea dăunătoare a frigului duce la apariția obstacolelor în circulația sângelui, ceea ce provoacă dureri în cavitatea abdominală, însoțite de senzația de frig.

Căldura, acționând din exterior, se reține în meridianele *Chjun* şi *Jen* şi, în felul acesta, apar pericole pentru sarcină, în cazul când căl-

dura face ca sângele să circule în afara vaselor sangvine.

Factorii emoționali

Emoțiile au, în perioada sarcinii, un caracter instabil, de aceea stresul emoțional constituie încă una din cauzele dereglării sănătății.

Alimentația incorectă, suprasolicitarea fizică şi abuzul de raporturi sexuale

Alimentația incorectă poate avea un efect negativ asupra funcției splinei şi a stomacului şi poate duce la generarea insuficientă de ți şi de sânge. În cazul suprasolicitării, are loc un consum excesiv de *ți* şi de sânge. Activitatea sexuală necorespunzătoare poate dăuna *ți* şi sângelui din meridianele *Chjun* şi *Jen*, precum şi funcției ficatului şi a rinichilor. În felul acesta, ea dăunează dezvoltării fătului şi altor procese, legate de sarcină.

Patogeneza

În timpul gravidității, apar următoarele fenomene patogene: dezechilibrul ți-sânge, dezechilibrul celor cinci organe *Chjun*, dereglarea funcțiilor meridianelor *Chjun* şi *Jen*.

Dezechilibrul ţi — sânge

Mecanismul de bază al dereglărilor legate de sarcină constă în lipsa de echilibru între *ţi* şi sânge, care se manifestă prin insuficienţa relativă a sângelui şi abundenţa *ţi*. Insuficienţa sângelui poate fi cauza subalimentării celor cinci organe *Chjan* şi a celor şase organe *Fu*, în urma căreia aceste organe pot fi mai uşor supuse acţiunii nocive a unor factori patogeni externi. În acelaşi timp, dezechilibrul dintre *ţi* şi sânge poate provoca dereglări ale sarcinii.

Dezechilibrul celor cinci organe *Chjun*

Femeile gravide sunt deosebit de sensibile la modificările *ţi* şi ale sângelui care sunt provocate de cele cinci organe *Chjan*. Drept urmare, tot ceea ce constituie cauza dezechilibrului celor cinci organe *Chjan* îi poate provoca gravidei dereglări pe parcursul sarcinii.

De exemplu, surmenajul mintal este dăunător pentru inimă şi provoacă insuficienţa sângelui din inimă şi stagnarea *ţi* a inimii.

Cu toate acestea, factorii principali, care provoacă dezechilibrul între organele *Chjan-Fu*, sunt dereglările emoţionale. Frica este dăunătoare pentru ficat şi ea duce la stagnarea *ţi* a ficatului, ceea ce constituie, de fapt, cauza hemostazei, adică stagnarea sângelui. Îngrijorarea excesivă, alimentaţia incorectă şi surmenajul au efect negativ asupra splinei, fapt care duce la insuficienţa *ţi* în splina care trans-

formă *ți* și sângele și care suportă umiditatea.

O emoție negativă majoră și influența factorilor patogeni externi dăunează plămânilor, contribuind la disfuncția lor în asigurarea convergenței vaselor sangvine.

În afară de aceasta, în cazul dereglării *ți* a plămânilor poate surveni blocajul canalelor acvatice. Stările de groază, de frică, lipsa unui regim zilnic și activitatea sexuală necorespunzătoare sunt dăunătoare pentru rinichi și provoacă insuficiența lor.

Dezechilibrul organelor *Chjan* poate apărea în cazul dereglărilor la unul dintre aceste organe, deoarece între funcțiile lor există niște legături reciproce, privind comunicațiile, determinarea, influența pe care o exercită, blocajul etc. Lipsa echilibrului dintre ele poate fi cauza oricărei dereglări, inclusiv a sarcinii și a dezvoltării fătului.

Dereglarea funcțiilor meridianelor *Chjun* și *Jen*

Aceste dereglări sunt esențiale în apariția patologiilor din timpul sarcinii. Meridianele *Chjun* și *Jen* controlează toate funcțiile reproductive ale organismului femeii, cum ar fi, de exemplu, menstruația, sarcina și nașterea. Există multiple cauze, care ar putea provoca dereglări ale funcțiilor acestor meridiane, inclusiv insuficiența congenitală de *ți* a splinei, factorii patogeni ca frigul, căldura, umiditatea și depresia.

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE TRATAMENTULUI

Reglarea circulației *ți* și a sângelui

Armonia dintre *ți* şi sânge poate asigura stabilitatea, circulația fără obstacole a sângelui prin vase şi intensifică activitatea meridianelor *Chjun* şi *Jen,* acestea fiind, de fapt, condițiile de bază pentru ca sarcina să decurgă normal.

Dacă dereglarea e provocată de energia *ți* e necesar ca, mai întâi, să fie reglat fluxul *ți*. Principiile care stau la baza tratamentului includ stimularea scurgerii energiei *ți* stagnate, asigurarea unui flux stabil al *ți*, tonificarea *ți*, stimularea scurgerii *ți* şi purificarea acesteia. Dacă dereglarea este cauzată de sânge, trebuie reglată, în primul rând, circulația sângelui.

Principiile care stau la baza tratamentului se stabilesc în funcție de rezultatele identificării sindromului: alimentarea sângelui prin întărirea lui *Inn* pe calea încălzirii meridianelor,

răcirea sângelui prin înlăturarea căldurii; înlăturarea hemostazei prin intermediul stimulării circulației sângelui etc.

Crearea armoniei între splină și stomac

Splina și stomacul creează baza materială a constituției dobândite și reprezintă izvorul care produce *ți* și sângele. La baza creării armoniei dintre splină și stomac stau următoarele principii: întărirea splinei și a stomacului, stimularea ramurii medii a meridianului celor Trei Focare care este în legătură cu stomacul; îndepărtarea căldurii și stimularea scurgerii energiei *ți* stagnate, stimularea digestiei, întărirea splinei și tonifierea energiei *ți*.

Alimentarea ficatului și a rinichilor

În clinică, noțiunile de ficat și de rinichi sunt, de regulă, utilizate împreună, deoarece între organele respective există o legătură fiziologică: *Inn* al ficatului și *Inn* al rinichilor, precum și sângele ficatului și substanța rini-

chilor se generează reciproc. În plus, ficatul şi rinichii sunt în strânsă legătură cu funcţionarea meridianelor *Chjun* şi *Jen*, care au un rol important în perioada sarcinii; din această cauză multe dintre dereglările din timpul sarcinii afectează ficatul şi rinichii.

Principiile care stau la baza tratamentului pentru reglarea funcţiei ficatului şi a rinichilor sunt următoarele: susţinerea lui *Inn* pentru a restabili ficatul, încălzirea rinichilor şi tonifierea energiei *ţi*; susţinerea lui *Inn* pentru a ajuta rinichii; încălzirea rinichilor pentru a face să crească *Iang*, susţinerea lui *Inn* şi suprimarea lui *Iang*, calmarea durerii de ficat şi reglarea energiei *ţi* a ficatului.

MECANISMUL ACȚIUNII MASAJULUI...

... conform recomandărilor medicinii tradiționale chineze

În teoria medicinii tradiționale chineze, există o regulă care spune că tulburarea echilibrului dintre *Inn* şi *Iang* duce la apariția insuficienței de *Inn* sau de *Iang*. Aceasta constituie cauza dereglării *ți* şi a sângelui sau încălcării armoniei dintre organele *Chjan-Fu*. Suprafața corpului uman, precum şi organele lui interne sunt considerate drept componente ale unui întreg. Punctele locale sau zonele suprafeței corpului sunt legate cu organele *Chjan-Fu* şi cu cele 4 membre, cu cele 9 orificii şi cu cele 5 organe ale simțului. Masajul efectuat pe suprafața corpului reglează fluxul de *ți* şi circulația sângelui prin meridiane şi vase, stabilind astfel armonia funcțiilor organelor *Chjan-Fu*, legate de aceste puncte şi zone. Specificul dereglărilor descrise mai sus determină particularitățile masajului

manual: forţa, unghiul de aplicare, profunzimea, viteza şi direcţia mişcărilor.

... de pe poziţiile ştiinţei contemporane

Cercetările din medicina contemporană au demonstrat că masajul îmbunătăţeşte respiraţia prin piele şi ridică temperatura acesteia, îi normalizează culoarea şi îi sporeşte elasticitatea. După o cură de masaj, se intensifică circulaţia sângelui şi a limfei, sporeşte considerabil numărul fagocitelor.

Se îmbunătăţeşte, de asemenea, peristaltismul gastric şi intestinal şi secreţia glandelor aparatului digestiv. În plus, majoritatea procedeelor de masaj au efect anestezic. Masajul îmbunătăţeşte atât metabolismul general cât şi pe cel local, precum şi bioelectroconductibilitatea şi alimentarea cu sânge a inimii, creierului şi rinichilor.

Cercetările actuale, având la bază metode noi, au scopul de a depista acele procedee de masaj, care pot produce în organism mutaţii energetice, capabile să stimuleze mecanismele autoreglării şi care contribuie la vindecare.

Partea a II-a

PROCEDEELE DE MASAJ

CERINȚELE PROCEDEELOR DE MASAJ ŞI ALE ŞEDINȚEI DE MASAJ

În deplină concordanţă cu particularităţile fiziologice ale pacientei şi cu patologia pe care ea o acuză, se aplică diferite procedee de masaj. Întrucât procedeele alese sunt destinate profilaxiei şi tratamentului dereglărilor la femeia gravidă, ele trebuie, de asemenea, să acționeze favorabil şi asupra dezvoltării fătului. Efectul terapeutic depinde direct nu numai de alegerea corectă a punctelor şi a zonelor de aplicare a masajului, ci şi de alegerea procedeelor corespunzătoare de masaj, precum şi de efectuarea lui corectă.

Cerințele procedeelor de masaj

Principalele exigenţe ale masajului se referă la faptul că mişcările trebuie să fie gingaşe, lente, elastice, efectuate uniform.

Mişcările gingaşe şi lente

În timpul masajului femeilor gravide, trebuie efectuate mişcări mai gingaşe şi mai lente; puterea lor de acţiune şi căldura trebuie să pătrundă adânc în interiorul ţesuturilor. Precizarea se referă, în special, la masajul aplicat în regiunea lombară, în partea superioară a spatelui şi a abdomenului.

Mişcările elastice

Mişcările trebuie să fie elastice şi line, pentru a nu dăuna energiei *ţi* a fătului.

Mişcările uniforme

Concentraţi-vă atenţia asupra punctului sau a porţiunii de corp pe care o masaţi. Lucraţi fără a schimba viteza mişcărilor şi forţa aplicată. Mişcările trebuie coordonate. Mişcaţi-vă uniform, folosind forţa doar în limitele necesare şi menţinându-vă într-un anumit punct sau într-o anumită zonă de masaj.

Aceste cerinţe sunt strâns legate între ele şi trebuie respectate în timpul aplicării tuturor procedeelor de masaj.

Cerințele unei ședințe de masaj

Diagnosticul corect

Înainte de a începe tratamentul, este necesar să se determine constituția pacientei și să se identifice caracterul patologic pe care ea o acuză.

Alegerea corectă a punctelor și a zonelor pentru masaj

Alegerea corectă a punctelor și a zonelor pentru masaj este de o însemnătate majoră atât pentru tratamentul eficient al pacientei, cât și pentru păstrarea sarcinii. La fel de importantă este și alegerea corectă a poziției pentru femeia gravidă.

Insuficiența și surplusul

În cazul sindroamelor de insuficiență, trebuie efectuate mișcări gingașe și lente, iar forța aplicată trebuie să fie moderată, pentru a acționa tonifiant și pentru a permite căldurii să pătrundă în profunzime.

În cazul sindroamelor de plenitudine, în timpul masajului se efectuează mișcări rapide și sacadate, pentru micșorarea senzației de pleni-

tudine şi în scopul sistării acţiunilor patogene asupra organismului.

Durata şedinţei de masaj şi a tratamentului

Durata masajului se determină în mod individual, pentru fiecare pacientă în parte. De obicei, masajul se efectuează o dată la două zile, sau de 2 ori pe săptămână, în şedinţe de 20-30 minute iar în cazul sindroamelor de insuficienţă, tratamentul se va efectua zilnic sau o dată la două zile în şedinţe de 30-40 minute.

Forţa mişcărilor se determină în funcţie de gravitatea bolii, de particularităţile constituţiei şi de capacitatea pacientei de a suporta masajul.

Contraindicaţiile şi momentele principale care impun atenţie sporită

Contraindicaţii:

1. Maladiile acute, care se transmit prin contact.
2. Maladiile infecţioase acute, cum ar fi cele purulente, septicemia etc.
3. Leziuni ale pielii, de exemplu – arsurile cu lichide, cu aburi, cu substanţe chimice etc. şi plăgile.

4. Hemoragiile acute.
5. Tumorile maligne.
6. Avortul şi iminenţa de avort.

Atenţionări:

1. În încăperea unde se efectuează masajul, trebuie asigurată o temperatură şi o umiditate a aerului admisibile; se exclude posibilitatea formării curenţilor de aer.
2. Maseurul trebuie să fie prietenos în timpul şedinţei, dar să se comporte cu toată seriozitatea şi să dea explicaţii corecte referitoare la posibilele consecinţe ale aplicării diverselor procedee de masaj.
3. În timpul masajului, trebuie să-şi scoată ceasul, inelele, brăţările, pentru a nu vătăma pielea pacientei.
4. Înainte de şedinţa de masaj, trebuie aleasă o poziţie comodă pentru pacientă, în scopul evitării eventualelor traume la abdomen.
5. Masajul nu se va efectua, dacă pacienta are senzaţia de foame sau imediat după ce ea a mâncat.
6. După încheierea şedinţei de masaj, gravida trebuie să mai stea culcată cel puţin 10-15 minute.
7. Trebuie luate toate măsurile de precauţie, pentru a evita orice posibilitate de contractare a unei răceli de către pacientă, mai ales dacă ea transpiră în timpul masajului.

PRINCIPALELE PROCEDEE DE MASAJ

Netezirea liniară (Tui)

Cu policele sau cu palma, efectuăm mişcări pe pielea pacientei.

Momentele-cheie. Ţinând umerii liberi şi aplecaţi, mâinile relaxate din coate, mişcaţi mâna înainte, cu viteză constantă, fără a o îndoi din încheietură, exercitând presiune asupra ţesuturilor subcutanate.

Masajul cu policele

Întindeţi unul dintre degetele mari sau ambele şi lucraţi cu pulpele degetelor sau cu părţile lor laterale, în timp ce restul degetelor rămâne pe suprafaţa porţiunii de corp masate (vezi fig. 2-1, 2-2)

Zonele de masaj: capul, faţa gâtul, cutia toracică şi abdomenul.

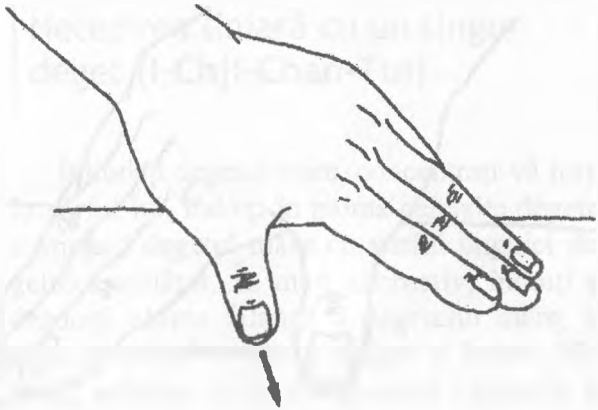


Fig. 2-1
Netezirea liniară prin apăsare uniformă cu degetul mare

Masajul cu palma

Apăsați cu toată palma sau doar cu baza ei.
Zonele de masaj: regiunea lombară, partea de sus a spatelui, membrele.

Actiunea terapeutică Încălzeşte meridianele şi activizează vasele colaterale, are efect benefic asupra creierului şi îmbunătăţeşte alimentarea lui cu sânge, calmează durerea din cutia toracică şi relaxează diafragma; înlătură stagnarea hranei; accelerează digestia; contribuţie la circulaţia sangvină şi înlătură hemostaza; înlătură spasmele şi calmează durerea.

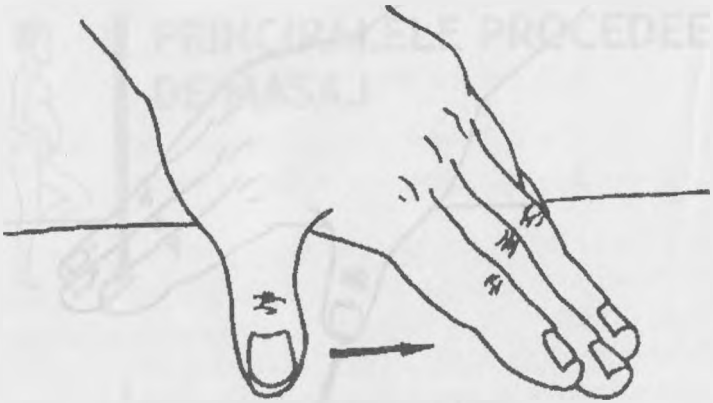


Fig. 2-2
Netezirea liniară prin apăsare verticală, efectuată cu vârfurile degetelor mari

Fig. 2-3
Netezirea liniară prin apăsare cu palma

Netezirea liniară cu un singur deget (I-Chji-Chan-Tui)

Întindeți degetul mare, concentrați-vă forța în vârful lui, îndoiți în palmă celelalte degete, susținând degetul mare cu vârful unghiei degetului arătător. În mod alternativ, îndoiți și dezdoiți ultima falangă a degetului mare, în timp ce carpul se mișcă înainte și înapoi. Neteziți, apăsând și făcând mișcări vibratorii în punctul masat (vezi fig. 2-4).

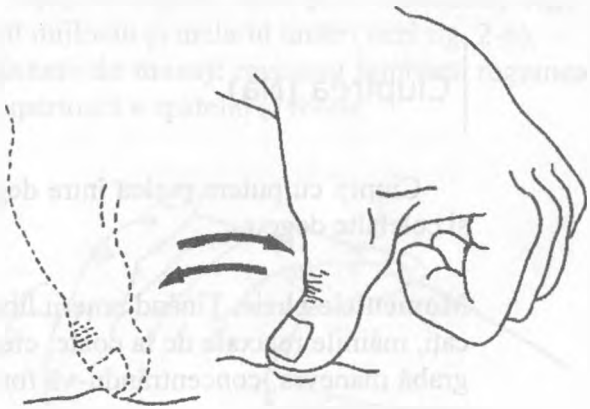


Fig. 2-4
Netezirea liniară cu un singur deget

Momentele-cheie. Ținând umerii liberi și aplecați, mâinile relaxate de la coate și libere, neteziți, apăsând și clătinând ritmic mâna de la

încheietură, cu frecvența de circa 150-200 mișcări pe minut.
Zonele de masaj: punctele din regiunea abdomenului.

Actiunea terapeutică Contribuie la îmbunătățirea circulației *ți* și a sângelui; normalizează raportul energetic dintre *Inn* și *Iang* în meridiane și activează vasele colaterale, înlătură spasmul și calmează durerile; stabilește armonia dintre *Inn* și *Iang*, dispersează acumulările și înlătură stagnările; întărește splina și reglează funcția stomacului.

Ciupirea (Na)

Ciupiți cu putere pielea între degetul mare și celelalte degete.

Momentele-cheie. Ținând umerii liberi și aplecați, mâinile relaxate de la coate, efectuați fără grabă manevra, concentrându-vă forța în antebrat și în carp.

Ciupirea cu două degete

Ciupiți cu degetul mare și cu degetul arătător, opus lui (vezi fig. 2-5).
Zonele de masaj: gâtul, membrele superioare și inferioare.

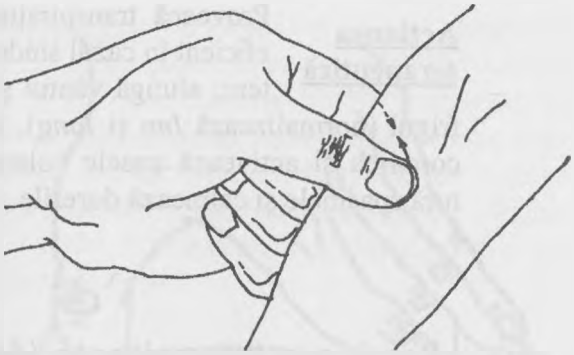


Fig. 2-5
Ciupirea cu două degete

Ciupirea cu patru degete

Ciupiți cu degetul mare și cu arătătorul, degetul mijlociu și inelarul unite (vezi fig. 2-6).
Zonele de masaj: regiunea lombară, regiunea superioară a spatelui și fesele.

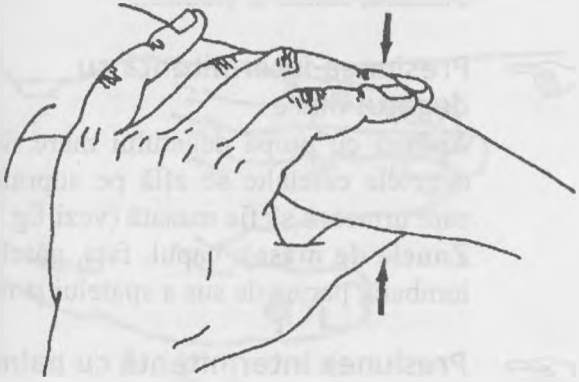


Fig. 2-6
Ciupirea cu patru degete

Actiunea terapeutică Provoacă transpirația deci este eficient în cazul sindromului extern; alungă vântul și împrăștie frigul (normalizează *Inn* și *Iang*), înlătură încordarea și activează vasele colaterale; înlătură spasmele și calmează durerile.

Presiunea intermitentă (An)

Apăsați pe un punct anumit sau pe o anumită zonă cu degetul sau cu palma.

Momentele-cheie. Acțiunea trebuie să fie coordonată cu respirația pacientei. Apăsările trebuie să fie orientate de sus în jos, manevra se efectuează cu o forță care crește treptat, pătrunzând adânc în țesuturi.

Presiunea intermitentă cu degetul mare

Apăsați cu pulpa degetului mare, în timp ce degetele celelalte se află pe suprafața zonei, care urmează să fie masată (vezi fig. 2-7).
Zonele de masaj: capul, fața, gâtul, regiunea lombară, partea de sus a spatelui și membrele.

Presiunea intermitentă cu palma

Întindeți mâna și apăsați cu toată palma sau cu baza ei (vezi fig. 2-8).
Zonele de masaj: regiunea lombară, partea de sus a spatelui, pieptul și abdomenul.

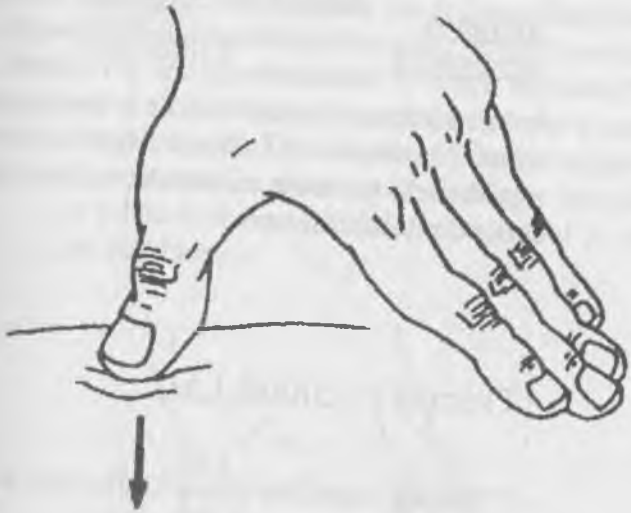


Fig. 2-7
Presiune intermitentă cu degetul mare

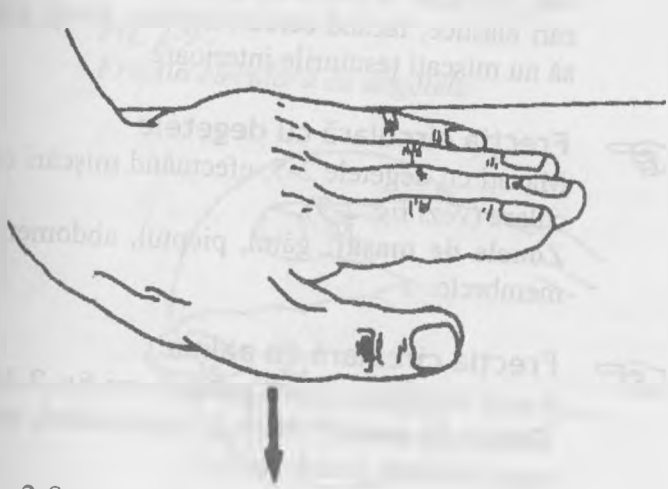


Fig. 2-8
Presiunea intermitentă cu palma

Actiunea terapeutică Înlătură sau dispersează acumulările; acționează benefic asupra circulației sangvine şi reglează fluxul *ți*; încălzeşte ramura medie a meridianului celor Trei Focare şi înlătură frigul; activează meridianele şi vasele colaterale; calmează durerile din țesuturile moi.

Frecția circulară (Ju)

Frecați suprafața pielii cu degetele sau cu palma, efectuând mişcări circulare.

Momentele-cheie. Umerii îi țineți liberi şi aplecați, mâna de la cot să fie liberă, frecați cu mişcări elastice, făcând cercuri închise. Aveți grijă să nu mişcați țesuturile interioare.

Frecția circulară cu degetele

Masați cu degetele 2-5, efectuând mişcări circulare (vezi fig. 2-9).
Zonele de masaj: gâtul, pieptul, abdomenul, membrele.

Frecția circulară cu palma

Faceți masajul cu toată palma (vezi fig. 2-10).
Zonele de masaj: pieptul, hipocondrul, regiunea lombară şi abdomenul.

Actiunea terapeutică Reglează *Inn* şi *Iang*, alungă vântul şi împrăştie frigul (normalizează *Inn* şi *Iang*); reglează fluxul *ţi* şi face legătura cu ramura medie a meridianului celor Trei Focare; înlătură stagnarea şi acumulările; stimulează circulaţia sângelui şi înlătură hemostaza; înlătură spasmul şi calmează durerile.

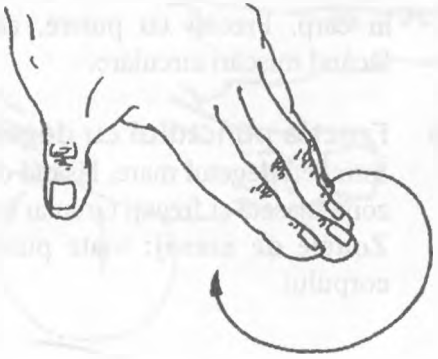


Fig. 2-9
Frecţia circulară cu degetele

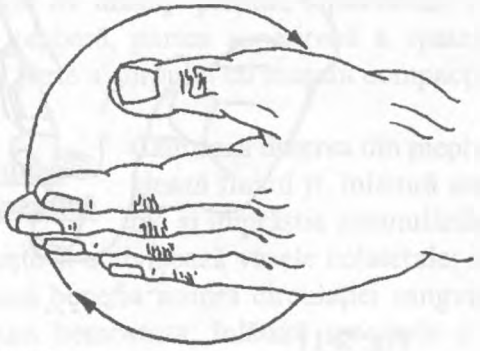


Fig. 2-10
Frecţia circulară cu palma

Frecția punctului (Iao)

Frecați, apăsând cu degetele sau cu palma pe un punct sau pe o anumită regiune, efectuând mișcări circulare.

Momentele-cheie. Umerii îi țineți liberi și coatele relaxate; concentrați-vă forța în antebraț și în carp. Frecați cu putere, adânc în mușchi, făcând mișcări circulare.

Frecția punctului cu degetul mare

Întindeți degetul mare, lăsând celelalte degete în zona masată și frecați circular (vezi fig. 2-11).

Zonele de masaj: toate punctele sau părțile corpului.

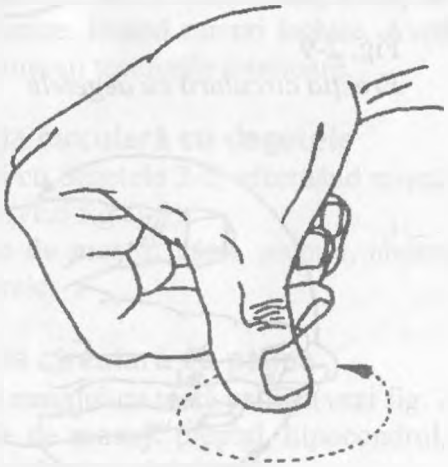


Fig. 2-11
Frecția punctului cu degetul mare

Frecția cu palma

Frecați cu toată palma sau numai cu baza ei (vezi fig. 2-12). Pentru a obține un efect mai mare, puteți suprapune palmele.

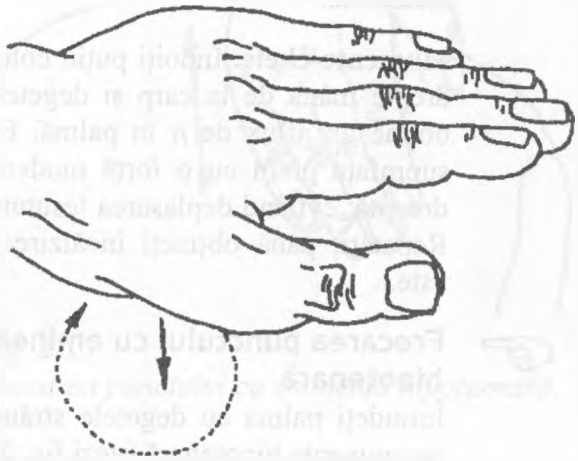


Fig. 2-12
Frecția cu palma

Zonele de masaj: pieptul, abdomenul, regiunea lombară, partea superioară a spatelui și orice parte a corpului cu mușchi compacți.

Acțiunea terapeutică Calmează durerea din piept și reglează fluxul *ți*, înlătură stagnarea și împrăștie acumulările; încălzește și activizează vasele colaterale; influențează benefic asupra circulației sangvine și înlătură hemostaza; înlătură spasmele și calmează durerile la articulații.

Frecarea punctului (Ca)

Frecaţi cu palma sau eminenţa tenară prin mişcări rapide înainte şi înapoi şi producând încălzirea.

Momente-cheie. Îndoiţi puţin cotul, dar ţineţi drepte mâna de la carp şi degetele, pentru a obţine un aflux de *ţi* în palmă. Frecaţi rapid suprafaţa pielii cu o forţă moderată, în linie dreaptă, evitând deplasarea ţesuturilor interne. Repetaţi, până obţineţi încălzirea zonei masate.

Frecarea punctului cu eminenţa hipotenară

Întindeţi palma cu degetele strânse şi frecaţi cu eminenţa hipotenară (vezi fig. 2-13).

Zonele de masaj: regiunea lombară, partea de sus a spatelui, suprafeţele situate de ambele părţi ale coloanei vertebrale, regiunea sacrală şi membrele.

Frecarea punctului cu toată palma

Întindeţi uşor palma, cu degetele strânse şi frecaţi, în direcţie verticală sau orizontală, cu toată palma (vezi fig. 2-14).

Zonele de masaj: regiunea lombară, spatele, regiunea lombo-sacrată, pieptul şi abdomenul.

Actiunea terapeutică Încălzeşte meridianele şi activează vasele colaterale; calmează durerea şi reglează fluxul *ţi*;

alungă vântul şi împrăştie frigul (normalizează *Inn* şi *Iang)*; întăreşte *Iang* şi alimentează *Inn.*

Fig. 2-13
Frecarea punctului cu eminenţa hipoternară.

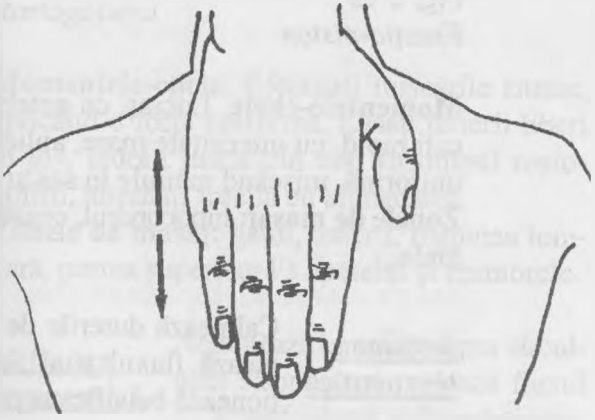


Fig. 2-14
Frecarea punctului cu toată palma

Frecția – piston (Mu)

Frecați cu ambele mâini, mișcându-le în direcții opuse (vezi fig. 2-15).

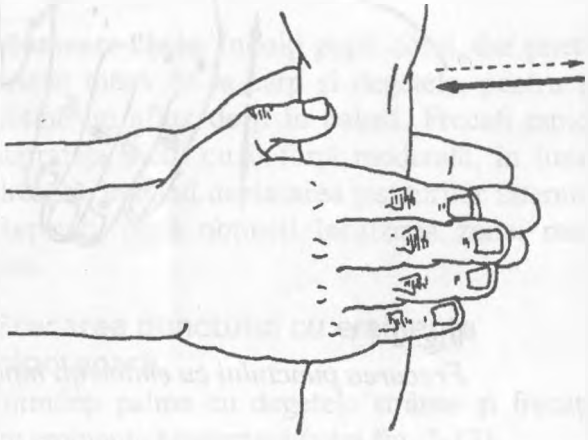


Fig. 2-15
Frecția-piston

Momentele-cheie. Lucrați cu antebrațele; frecați rapid, cu intensitate mare, aplicând o forță uniformă, mișcând mâinile în sus și în jos.
Zonele de masaj: hipocondrul, coastele și membrele.

Actiunea terapeutică Calmează durerile de ficat și reglează fluxul *ți* al ficatului; acționează benefic asupra circulației sângelui și reglează fluxul *ți*; alungă vântul și împrăștie frigul (normalizează *Inn* și *Iang*); înlătură încordarea și calmează durerile articulare.

Rostogolirea (Guen)

Rostogoliți palma sau carpul înainte și înapoi pe suprafața pielii pacientei (vezi fig. 2-16).

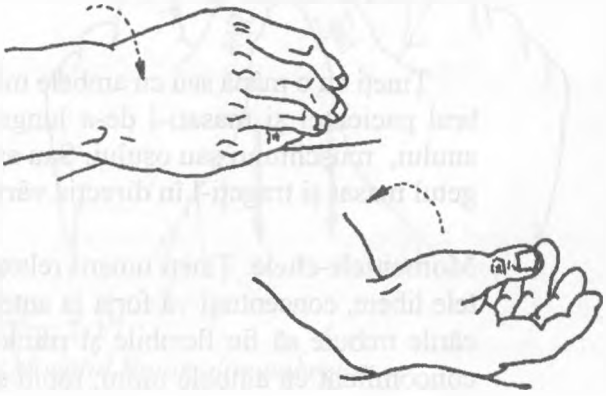


Fig. 2-16
Rostogolirea

Momentele-cheie. Efectuați mișcările ritmic, aplicând o forță uniformă. Lăsați umerii liberi în jos, îndoiți mâna din cot. În timpul rostogolirii, alternați frecția cu alunecarea.
Zonele de masaj: gâtul, umerii, regiunea lombară, partea superioară a spatelui și membrele.

Actiunea terapeutică Acționează benefic asupra circulației sangvine și reglează fluxul *ți*; alungă vântul și împrăștie frigul (normalizează *Inn* și *Iang*); activizează meridianele și purifică vasele colaterale; micșorează edemele și înlătură hemostaza; înlătură

spasmele şi calmează durerile; înlătură încordarea şi calmează durerile articulare.

Masajul liniar (Tui)

Ţineţi cu o mână sau cu ambele mâini membrul pacientei şi masaţi-l de-a lungul meridianului, muşchiului sau osului. Sau apucaţi degetul masat şi trageţi-l în direcţia vârfului.

Momentele-cheie. Ţineţi umerii relaxaţi şi coatele libere, concentraţi-vă forţa în antebraţ. Mişcările trebuie să fie flexibile şi ritmice. Masaţi concomitent cu ambele mîini, rapid şi cu efort uniform.

Masajul liniar al membrelor

Ţineţi membrul pacientei şi masaţi-l longitudinal, strângându-l şi eliberându-l rapid, mişcându-vă de la axilă înspre carp sau de la fese înspre gleznă. Cu ambele degete mari, apăsaţi pe meridian, cuprinzând membrul cu celelalte degete (vezi fig. 2-17).

Zonele de masaj: membrele superioare şi inferioare.

Masajul degetelor de la mâini şi de la picioare

Ţinând carpul sau glezna cu o mână, apucaţi degetul pacientei la baza falangei medii, îm-

preună cu articulația interfalangiană, întindeți apoi degetul și alunecați înspre vârful lui (vezi fig. 2-18).

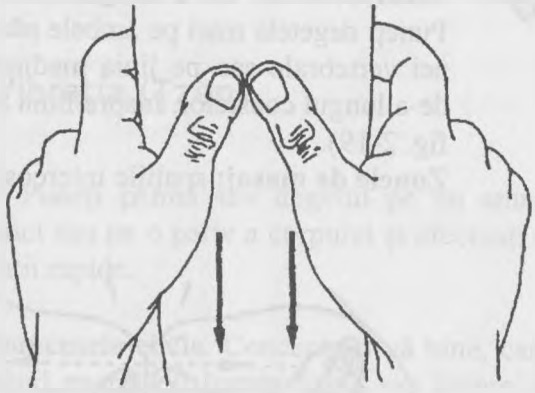


Fig. 2-17
Masajul liniar al membrelor

Fig. 2-18
Masajul liniar al degetelor

Zonele de masaj: degetele de la mâini şi de la picioare.

Masajul liniar de-a lungul coastelor

Puneți degetele mari pe ambele părți ale coloanei vertebrale sau pe linia mediană şi frecați de-a lungul coastelor, înspre linia axilară (vezi fig. 2-19).

Zonele de masaj: spațiile intercostale.

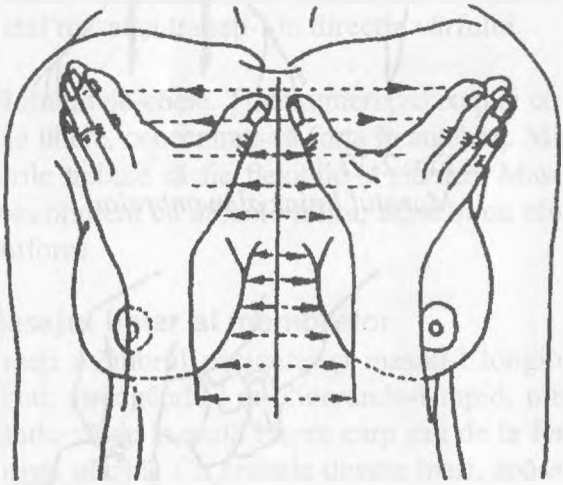


Fig. 2-19
Masajul liniar al spațiilor intercostale

Acțiunea terapeutică Normalizează raportul energetic dintre *Inn* şi *Iang* în meridiane şi activează vasele colaterale; suprimă încordarea, calmează durerile articulare; influențează benefic asupra circulației sangvine

şi reglează fluxul *ţi*, înlătură senzaţia de apăsare în piept şi calmează durerile de ficat.

Vibraţia (Ţzen)

Puneţi palma sau degetul pe un anumit punct sau pe o parte a corpului şi efectuaţi vibraţii rapide.

Momentele-cheie. Concentraţi-vă bine, canalizând energia *ţi* înspre mâna sau înspre degetul care efectuează vibraţia, iar apoi înspre zona masată. Vibraţia trebuie să fie rapidă, uşoară şi uniformă. Mâna nu trebuie nici să apese prea tare şi nici să se deplaseze.

Vibraţia efectuată cu un singur deget

Masaţi cu degetul mijlociu susţinându-l lateral cu degetul arătător (vezi fig. 2-20).
Zonele de masaj: capul, faţa, pieptul şi spatele.

Vibraţia cu palma

Relaxaţi umerii şi-i lăsaţi în jos; ţineţi coatele libere; efectuaţi vibraţia cu toată palma (vezi fig. 2-21).
Zonele de masaj: pieptul, abdomenul, regiunea lombară şi partea superioară a spatelui.

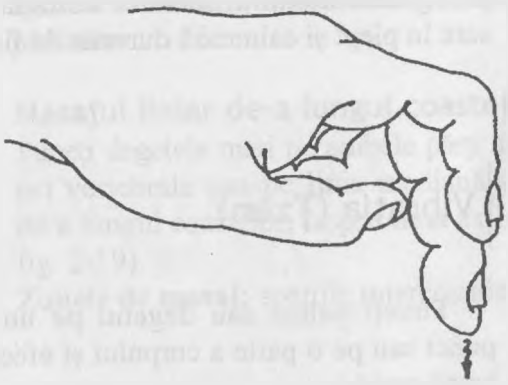


Fig. 2-20
Vibrația cu un singur deget

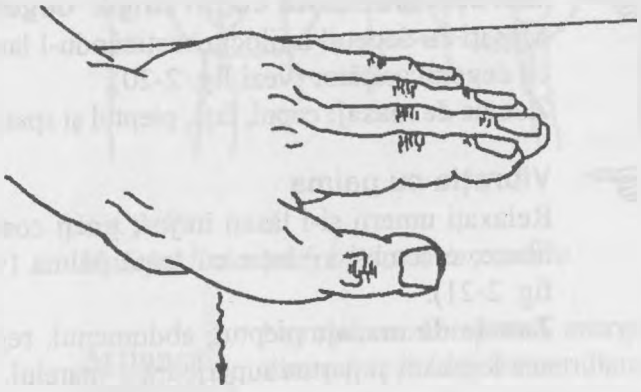


Fig. 2-21
Vibrația cu palma

Acţiunea terapeutică Calmează psihicul şi măreşte acuitatea vizuală; calmează durerile din piept şi relaxează diafragma; întăreşte *ţi* primar (congenital) şi sporeşte *Iang*; curăţă tubul digestiv şi înlătură stagnările; normalizează raportul energetic dintre *Inn* şi *Iang* în meridiane şi activează vasele colaterale; înlătură spasmele şi calmează durerile.

Atingerile uşoare (Mu)

Masaţi prin atingeri uşoare cu degetele sau cu palmele (vezi fig. 2-22).

Fig. 2-22
Atingeri uşoare

Momentele-cheie. Întindeţi carpul, având degetele strânse şi efectuaţi atingeri uşoare şi ritmice.

Zonele de masaj: capul, fața, pieptul, hipocondrul, abdomenul, regiunea lombară și partea superioară a spatelui.

Acțiunea terapeutică Liniștește inima și psihicul; înlătură durerile din piept și reglează fluxul energiei *ți*, influențează benefic asupra fătului și armonizează ramura medie a meridianului celor Trei Focare; alungă vântul și împrăștie frigul (normalizează *Inn* și *Iang*).

Partea a III-a

SUCCESIUNEA PROCEDEELOR DE MASAJ

CAPUL ŞI FAŢA

Momentele-cheie. Mişcările trebuie să fie moi şi elastice, dar, în acelaşi timp, să pătrundă în profunzime cu o forţă crescândă. Alegând punctele corespunzătoare, masaţi începând de la puncte, de-a lungul meridianelor.

Şedinţe de masaj pentru îmbunătăţirea circulaţiei sangvine cerebrale

Acest tip de masaj are un efect benefic asupra psihicului. Pacienta este în poziţie şezând, cu ambele mâini relaxate, având gândurile dispersate şi ochii închişi.

Mişcări şi frecţii de-a lungul celor cinci linii

Sprijinind cu o mână ceafa pacientei, puneţi cealaltă mână la limita anterioară a scalpului şi

desfaceți degetele. Mișcați mâna și frecați până la limita posterioară a scalpului. (fig. 3-1). Repetați mișcarea, până va apărea senzația de căldură.

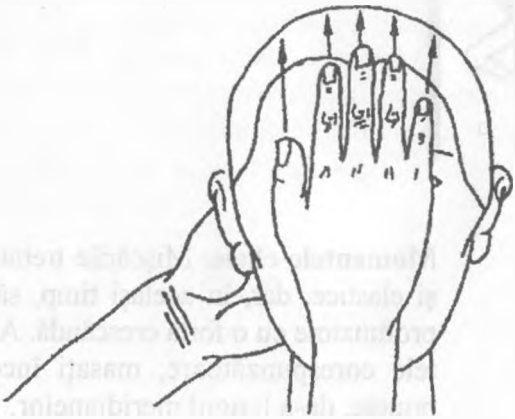


Fig. 3-1
Netezirea liniară și frecția de-a lungul celor cinci linii

Apăsarea prelungă de-a lungul celor trei linii[1]

Sprijinind capul pacientei cu ambele mâini, apăsați cu ambele degete mari, începând de la *Inn-Tan* până la *Bai-Huei* (VG 20), de la *Iang-Bai* (VB 14) până la *Lo-Țiue* (V 8) (vezi fig. 3-2. Continuați masajul de-a lungul liniilor, până când pacienta va înceta să mai simtă durere și-i vor dispărea senzațiile de amorțeală și de dilatare.

[1] Linia mediană și liniile care trec prin mijlocul pupilelor (n.t.)

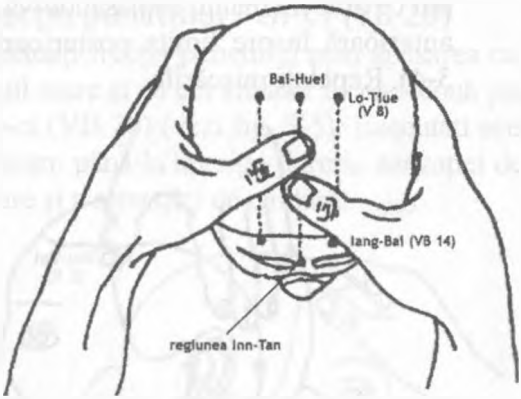


Fig. 3-2
Apăsarea prelungă de-a lungul celor trei linii

Atingeri uşoare şi frecţii ale punctelor situate de-a lungul traiectoriei meridianului veziculei biliare

Sprijinind capul pacientei cu o mână, întindeţi degetul mare al celeilalte mâini. Celelalte degete rămân în zona de masaj. Cu degetul mare, efectuaţi rapid atingeri uşoare şi frecaţi punctele situate de-a lungul meridianului veziculei biliare, de la *Tou-Vei* (E 8) către *Nao-Cun* (VB 19), până la *Fen-Ci* (VB 20) (vezi fig. 3-3). Efectuaţi aceste atingeri, până când va apărea senzaţia de căldură. Masaţi în acelaşi mod şi pe celelalte părţi ale capului.

Percuţii uşoare şi scărpinarea scalpului

Flectaţi puţin mâna (ca şi cum aţi ţine o minge), desfăcând puţin degetele. Concentrând forţa în vârfurile degetelor, loviţi uşor şi scărpinaţi scal-

pul cu ambele mâini, deplasându-vă de la limita anterioară înspre limita posterioară (vezi fig. 3-4). Repetați mișcările.

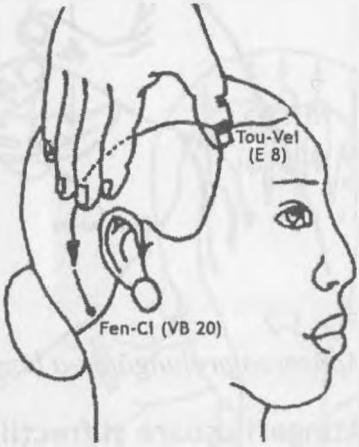


Fig. 3-3
Atingeri ușoare și frecția punctelor situate de-a lungul meridianului veziculei biliare

Fig. 3-4
Percuții ușoare și scărpinarea scalpului

Frecția punctului *Fen-Ci* (VB 20)

Efectuați frecția punctului prin apăsarea cu degetul mare și cu cel arătător a celor două puncte *fen-ci* (VB 20) (vezi fig. 3-5). Executați această mișcare până la apariția durerii, senzației de dilatare și a senzației de căldură.

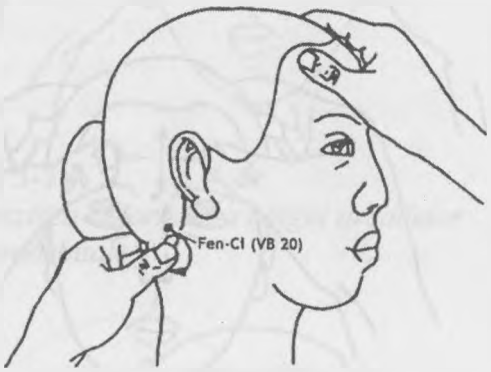


Fig. 3-5
Frecția cu apăsare a punctului Fen-Ci

Deschiderea supapelor energetice

Pacienta stă culcată pe spate, cu gândurile dispersate, cu ochii închiși, cu mâinile suprapuse pe piept.

Netezirea liniară a punctelor *Inn-Tan*

Sprijinind capul pacientei cu ambele mâini, ne-

teziți alternativ cu degetele mari de la *Inn-Tan* în sus, până la limita anterioară a scalpului, apoi neteziți pe orizontală, de la *Inn-Tan* către *Tai-Iang* (vezi fig. 3-6). Repetați aceste mișcări, până când căldura și forța vor pătrunde în profunzime.

Fig. 3-6
Netezirea punctului Inn-Tan

Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

Sprijiniți capul pacientei cu ambele mâini și apăsați punctul *Țuan-Chju* (V2) cu degetele mari, până când va dispărea durerea și senzația de dilatare, apoi efectuați cu cele două degete mari netezirea de-a lungul arcadelor supraorbitale, până la zona *Tai-Iang* (vezi fig. 3-7); spre sfârșitul ședinței efectuați de câteva ori frecția punctelor din zona *Tai-Iang* cu ajutorul degetelor arătătoare ale ambelor mâini (vezi fig. 3-8). Repetați mișcările.

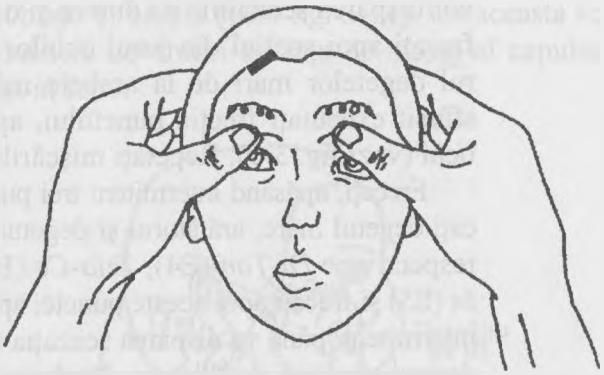


Fig. 3-7
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

Fig. 3-8
Frecția punctelor Tai-Iang

Frecții circulare în jurul ochilor

Apăsați intermitent punctul *Țin-Min* (V1) cu cele două degete mari, până la momentul în care

vor dispărea senzațiile de durere și de dilatare, frecați apoi spațiul din jurul ochilor cu ajutorul degetelor mari de la ambele mâini și, la sfârșit executați frecția punctului, apăsând pe ochi (vezi fig. 3-9). Repetați mișcările.

Frecați, apăsând intermitent trei puncte: aplicați degetul mare, arătătorul și degetul mijlociu, respectiv pe *Di-Țan* (E4); *Țzia-Ce* (E6) *și Da-In* (E5) și frecați apoi aceste puncte, apăsându-le intermitent, până va dispărea senzația de durere, de amorțire sau de dilatare. Deplasați degetele pe punctele *Țiuan-Liao* (IG 18), *Sia-Guan* (E7) și *I-Fen* (TR 17) (vezi fig. 3-10). Repetați aceste mișcări.

Fig. 3-9
Frecții în regiunea ochilor

Frecția feței

Frecați fața cu palma sau cu eminența tenară, începând de la frunte, ochi, pomeții obrajilor,

obrajii şi bărbia (vezi fig. 3-11). Cu aceasta se încheie de obicei şedinţa de masaj al capului şi al feţei.

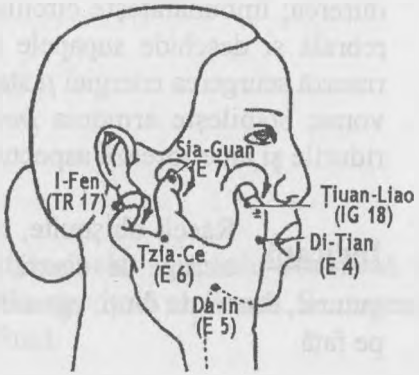


Fig. 3-10
Frecţia cu apăsare intermitentă pe trei puncte

Fig. 3-11
Frecţii în regiunea feţei

Actiunea terapeutică Are efect calmant asupra psihicului şi îmbunătăţeşte vederea; tratează sindromul extern şi împrăştie frigul; înlătură spasmele şi calmează durerea; îmbunătăţeşte circulaţia sangvină cerebrală şi deschide supapele energetice; favorizează scurgerea energiei *ţi* stagnantă şi opreşte voma; stabileşte armonia *Inn-Iang*, netezeşte ridurile şi ameliorează aspectul tenului.

Indicatii Răceli obişnuite, cefalee, somn întrerupt de visuri, „ceaţă" în ochi, guturai, dureri de dinţi, zgomot în urechi, riduri pe faţă.

GÂTUL

Momentele-cheie. Mişcările trebuie să fie moi şi flexibile, cu viteză moderată. Se masează uşor dar profund.

Relaxarea cefei

Poziţia pacientei: şezând sau decubit ventral. Efectuaţi netezirea liniară şi frecţia punctelor gâtului din partea posterioară. Sprijinind cu o mână capul, efectuaţi cu degetul mare al celeilalte mâini frecţia punctelor din regiunea posterioară a gâtului. Mişcaţi-vă de la punctul *Fen-Fu* (T 16) înspre punctul *Tao-Dao* (T 13); de la *Ţian-chju* (V 10) către *Fei-Şu* (V 13); de la *Fen-Ci* (VB 20) peste *Ţzian-Chju-Şu* (EG 15), *Ţzian-Vai-Şu* (LG 14), către *Ţzian-Ţzin* (VB 21) (vezi fig. 3-12). Repetaţi aceste mişcări, până la relaxarea tendoanelor şi până la pătrunderea căldurii în profunzime.

Rostogolirea şi frecţia punctelor situate pe linia meridianului celor Trei Focare

Această linie trece din punctul *Van-gu* (VB 12) spre punctul *Ţiue-Pen* (E 12), pe linia marginii anterioare a muşchiului sternocleidomastoidian. Efectuaţi frecţia punctelor cu degetul mare de-a lungul liniei indicate mai sus, apoi efectuaţi frecţia punctelor şi ciupirea cu degetul mare şi cu arătătorul (vezi fig. 3-13). Repetaţi mişcările, până la relaxarea tendoanelor. La sfârşit, efectuaţi rostogolirea pe linia dată, până la apariţia senzaţiei de căldură (vezi fig. 3-14).

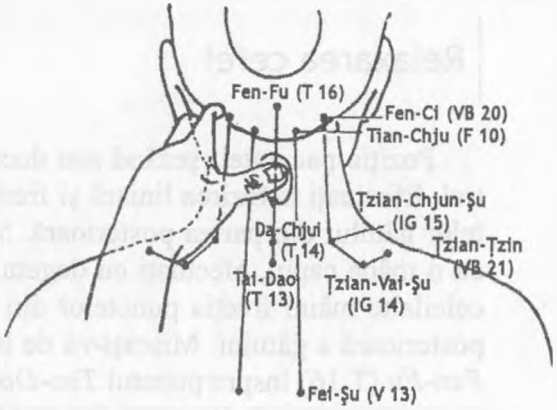


Fig. 3-12
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cefei

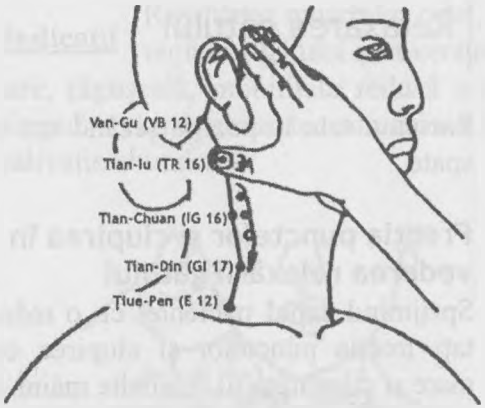


Fig. 3-13
Frecția punctelor situate pe linia meridianului celor Trei Focare

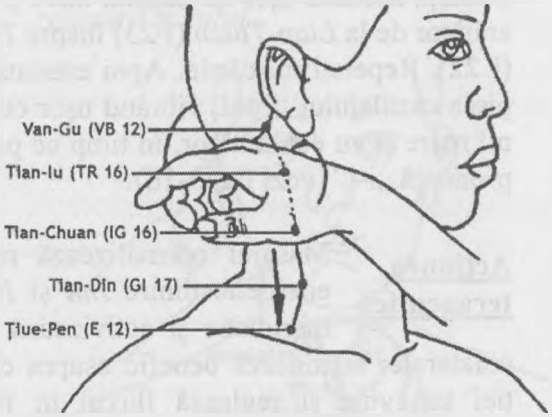


Fig. 3-14
Rostogolirea de-a lungul liniei meridianului celor Trei Focare

Relaxarea gâtului

Pacienta este în poziția șezând sau culcată pe spate.

Frecția punctelor și ciupirea în vederea relaxării gâtului

Sprijinind capul pacientei cu o mână, executați frecția punctelor și ciupirea cu degetul mare și cu arătătorul celeilalte mâini. Masați de ambele părți ale cartilajului tiroid de la *Jen-In* (E 9), până la *Ți-Șe* (E 11) (vezi fig. 3-15). Repetați mișcările.

Vibrații și presiuni pentru îmbunătățirea vocii

Sprijiniți capul pacientei cu o singură mână și neteziți, apăsând ușor cu degetul mare și cu cel arătător de la *Lian-Țiuan* (I 23) înspre *Tian-Tu* (I 22). Repetați mișcările. Apoi executați ciupirea cartilajului tiroid, vibrând ușor cu degetul mare și cu cel arătător, în timp ce pacienta pronunță „i-i" (vezi fig. 3-16).

Actiunea terapeutică Masajul normalizează raportul energetic dintre *Inn* și *Iang* în meridiane și activizează vasele colaterale; acționează benefic asupra circulației sangvine și reglează fluxul *ți*; înlătură spasmele și calmează durerile; îmbunătățește vocea și acționează benefic asupra gâtului; are efect expectorant și antiemetic.

Indicaţii Rigiditatea muşchilor cefei, dureri în regiunea gâtului şi a centurii scapulare, răguşeală, mobilitate redusă a limbii în timpul vorbirii, greutatea sau atonia limbii cu salivaţie abundentă.

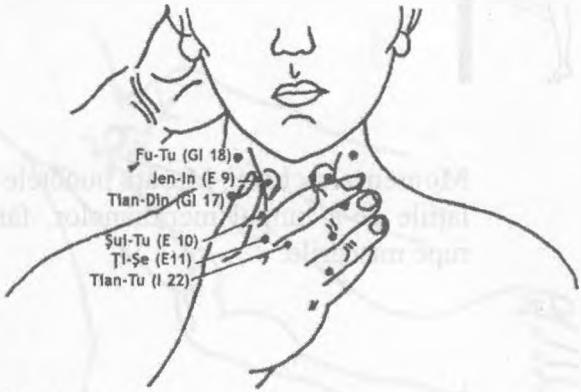


Fig. 3-15
Frecţia punctelor şi ciupirea în vederea relaxării gâtului

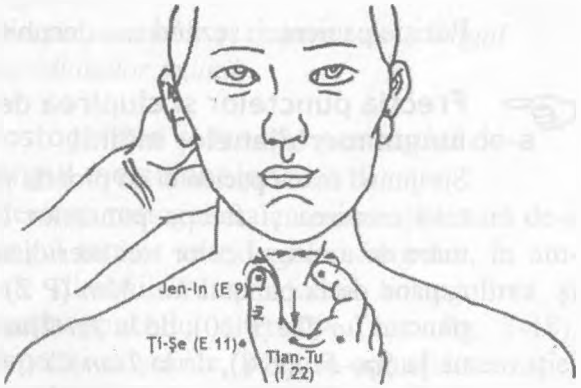


Fig. 3-16
Vibraţii şi presiuni pentru îmbunătăţirea vocii

MÂINILE

Momentele-cheie. Masaţi punctele şi articulaţiile de-a lungul meridianelor, fără a întrerupe mişcările.

Masajul mâinii în vederea activizării meridianelor

Poziţia pacientei: şezând sau decubit dorsal.

Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii

Sprijinind mâna pacientei cu propria mână, efectuaţi ciupirea şi frecţia punctelor cu degetul mare de-a lungul celor trei meridiane *Inn*, începând de la punctul *Iun-Men* (P 2) şi până la punctul *Iui-Ţzi* (P 10), de la *Ţzi-Tiuan* (CI) până la *Şao-Fu* (C 8), de la *Tian-Ci* (MC 1) până la *Da-Lin* (MC 7). Apoi masaţi de-a lungul celor trei meridiane *Iang* începând de la *Ţzean-*

Iui (GI 15) până la *He-Gu* (GI 4) de la *Bin-Fen* (IG 12) până la *Van-Gu* (LG 4), de la *Ţzean-Ţzin* (VB 21) până la *Ian-Ci* (TR 4) (vezi fig. 3-17). Repetaţi mişcările, până la relaxarea tendoanelor.

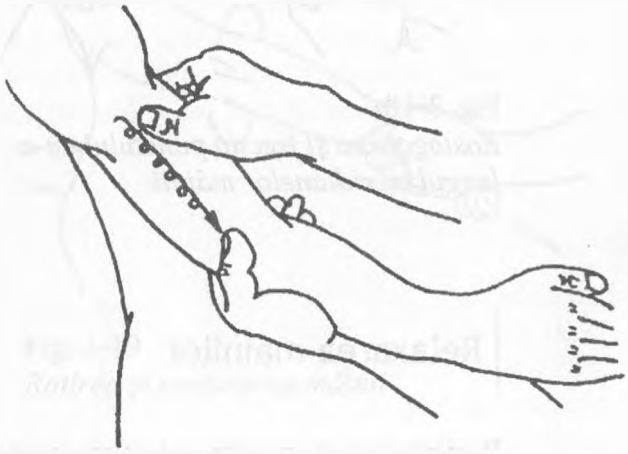


Fig. 3-17
Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii

Rostogolirea şi frecţia punctului de-a lungul meridianelor mâinii

Efectuaţi rostogolirea cu eminenţa tenară de-a lungul tuturor meridianelor *Iang-Inn*, în ambele direcţii. Puteţi efectua rostogolirea şi frecţia punctului alternativ (vezi fig. 3-18). Repetaţi mişcările, până la apariţia senzaţiei de căldură.

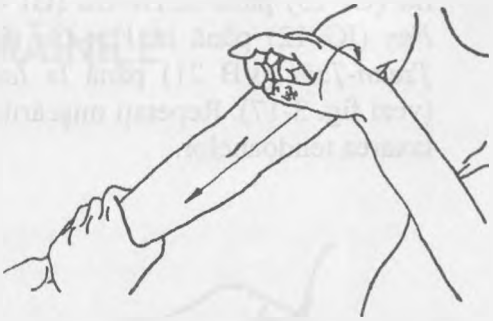


Fig. 3-18
Rostogolirea şi frecţia punctului de-a lungul meridianelor mâinii

Relaxarea mâinilor

Pacienta este în poziţia culcat sau şezând.

Rotirea şi scuturarea mâinii

Cu o mână, ţineţi nemişcat umărul pacientei, iar cu cealaltă cuprindeţi încheietura mâinii, apoi rotiţi-i mâna într-o parte şi-n alta, la început sub un unghi mic, apoi mărindu-l treptat. Spre sfârşit, scuturaţi mâna, mişcând-o în sus şi în jos (vezi fig. 3-19). Procedeul poate fi efectuat ţinând încheietura mâinii cu ambele mâini.

Frecţia-piston pentru masajul liniar al mâinii

Ţinând mâna pacientei cu palmele din ambele

părți, frecați-o energic de la axilă până la încheietură (vezi fig. 3-20). Repetați mișcarea, până la apariția senzației de căldură.

Fig. 3-19
Rotirea și scuturarea mâinii

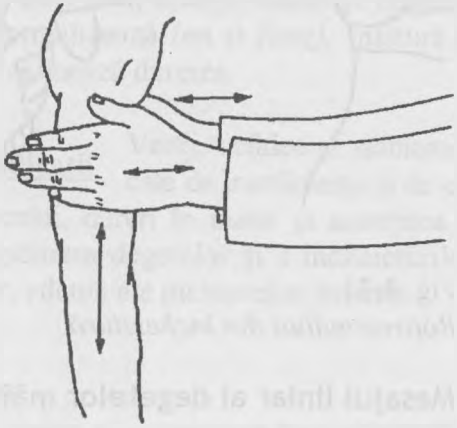


Fig. 3-20
Frecția-piston pentru masajul liniar al mâinii

Efectuarea încălzirii mâinii

Poziția pacientei: şezând.

Rotirea mâinii din încheietură

Apucați cu ambele mâini, mâna pacientei, ținând degetele mari pe fața dorsală a mâinii ei, rotiți mâna din încheietură în toate direcțiile, iar cu ambele degete mari, efectuați netezirea liniară şi frecția punctelor din regiunea încheieturii mâinii pacientei (vezi fig. 3-21).

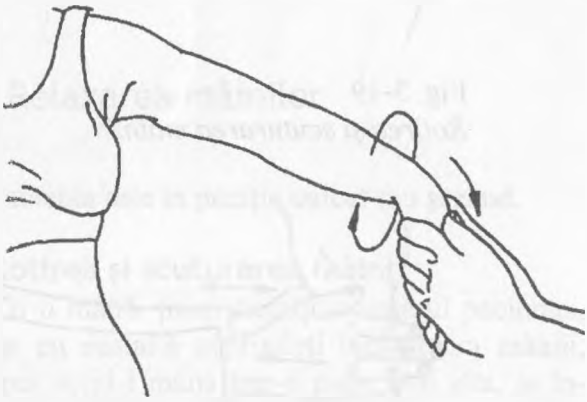


Fig. 3-21
Rotirea mâinii din încheietură

Masajul liniar al degetelor mâinii

Ținând carpul pacientei cu o mână, apucați degetele şi întindeți-le pe rând, cu degetul mare şi cu arătătorul celeilalte mâini (vezi fig. 3-22).

Fig. 3-22
Masajul liniar al degetelor mâinii

Actiunea terapeutică Suprimă durerea din tendoane şi din articulaţii; încălzeşte meridianele şi activează vasele colaterale; reglează fluxul *ţi* şi stimulează circulaţia sangvină; alungă vântul şi împrăştie frigul (normalizează *Inn* şi *Iang);* înlătură spasmele şi calmează durerea.

Indicaţii Vertij, cefalee şi slăbiciune provocate de insuficienţa şi de eliminarea focului, dureri în mâini şi amorţirea mâinilor, rigiditatea degetelor şi a încheieturilor mâinilor, edeme ale picioarelor, astenie.

PIEPTUL ŞI HIPOCONDRUL

Momentele-cheie. Alegeţi punctele de masaj, situate pe traseul meridianelor. Mişcările din timpul masajului trebuie să fie libere, flexibile şi coordonate cu respiraţia pacientei.

Relaxarea cutiei toracice

Pacienta stă culcată pe spate, cu ochii închişi, având gândurile dispersate şi ambele palme aşezate pe ombilic.

Vibraţia însoţită de apăsarea punctelor situate de-a lungul meridianelor

Încordaţi degetul mijlociu şi efectuaţi vibraţii cu apăsare pe punctele situate de-a lungul meridianului *Jen*, începând de la punctul *Tian-Tu* (I 22) înspre punctul *Hua-Gai* (I 20) şi mai departe spre *Tan-Chjun* (I 17); pe meridianul plămânilor de la *Iun-Men* (P 2) înspre *Chjun-*

Fu (P 1); apoi pe meridianul stomacului de la *Ţi-Hu* (E 13) în jos spre *Cu-Fan* (E 14), *In-Chuan* (E 16), mai apoi spre *Ju-Ghen* (E 18) (vezi fig. 3-23).

Masajul liniar al spaţiilor intercostale

Întindeţi degetele mari şi efectuaţi netezirea în direcţii opuse, efectuând masajul liniar al coastelor (vezi fig. 3-24).

Masajul glandelor mamare

Pacienta stă culcată pe spate.

Netezirea liniară şi frecţia punctelor în scopul relaxării glandelor mamare

Efectuaţi netezirea liniară (cu un singur deget) sau frecţia punctelor cu degetul mare, în punctele *Iun-Men* (P 2), *Ţi-Men* (F 14), *Şen-Fen* (R 23) şi *Tian-Si* (RP 18) (vezi fig. 3-25). Repetaţi mişcările, până la apariţia senzaţiei de căldură. Apoi efectuaţi atent netezirea liniară şi masajul liniar, începând cu punctele *Ţi-Hu* (E 13), *Ţi-Men* (F 14) *Şen-Fen* (R 23) şi *Tian-Si* (RP 18) în direcţia mamelonului, masând din părţi opuse cu muchia palmei (vezi fig. 3-26). Repetaţi mişcările.

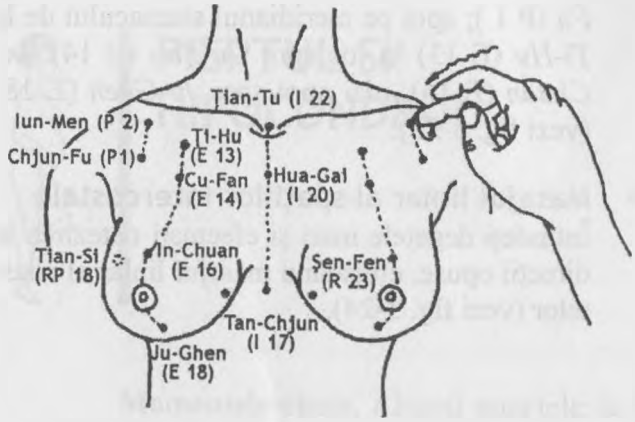


Fig. 3-23
Vibrația însoțită de apăsarea punctelor situate de-a lungul meridianelor

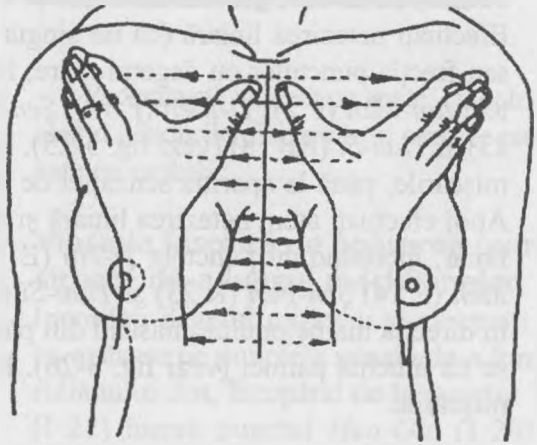


Fig. 3-24
Masajul liniar al spațiilor intercostale

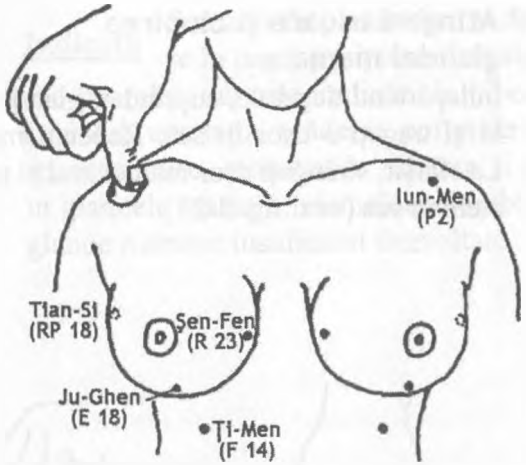


Fig. 3-25
Netezirea liniară şi frecţia punctelor în scopul relaxării glandelor mamare

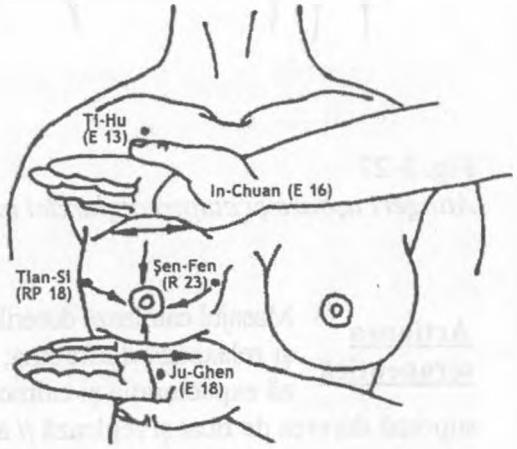


Fig. 3-26
Netezirea liniară şi masajul liniar în scopul relaxării glandelor mamare

Atingeri uşoare şi ciupirea glandei mamare

Îndepărtând degetele, cuprindeţi glanda mamară şi trageți-o uşor în sus. Repetați mişcările. La sfârşit, strângeţi uşor mamelonul şi ridicaţi-l atent în sus (vezi fig. 3-27).

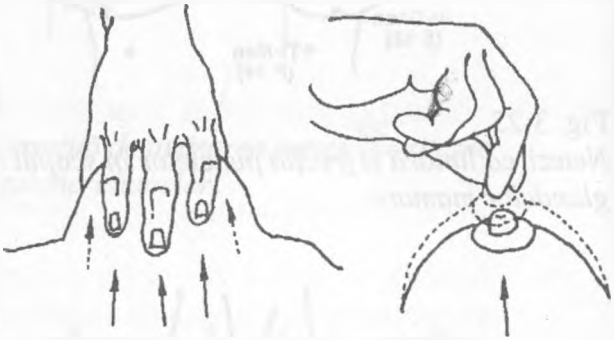


Fig. 3-27
Atingeri uşoare şi ciupirea glandei mamare

Acțiunea terapeutică Masajul calmează durerile din piept şi relaxează diafragma; stimulează expectorația şi calmează tusea; suprimă durerea de ficat şi reglează *ţi* a ficatului; micşorează *ţi* care cu greu poate fi influențată şi opreşte voma; stabileşte armonia între *ţi* şi sânge şi stimulează dezvoltarea glandelor mamare.

Indicații Senzația de plenitudine și de dilatare în piept și hipocondru, stagnarea *ți* a ficatului, durerile iradiante în hipocondru, sughițul, eructația, scăderea poftei de mâncare, astm, tuse, senzația de dilatare și durerile în glandele mamare, mameloane ombilicate și glande mamare insuficient dezvoltate.

ABDOMENUL

Momentele-cheie. Mişcările de masaj trebuie să fie moi, libere, uniforme; ele trebuie coordonate cu respiraţia. Procedee precum frecţia cu apăsare şi percuţia vor fi efectuate cu multă prudenţă pentru a nu dăuna fătului.

Intervenţia asupra peretelui cavităţii abdominale

Pacienta stă culcată pe spate, cu ochii închişi, cu gândurile dispersate, cu ambele mâini aşezate pe piept, respiraţia regulată.

Frecţia punctelor din regiunea abdomenului

Efectuaţi netezirea liniară (cu un singur deget) şi frecţia cu degetul mare a punctelor în următoarea ordine: *Ţziui-Ţiue* (I 14), *Chjun-Van* (I 12), *Sia-Van* (I 10), *Chjun-Men* (F 13), *Da-*

Hen (RP 15) şi *Ţiui-Gu* (I 2) (vezi fig. 3-28); efectuaţi apoi netezirea prin alunecare circulară, în sens ascendent, spre punctul *Ţziui-Ţiue* (I 14), unind degetul arătător, mijlociul şi pe cel mic (vezi fig. 3-29). La sfârşit, efectuaţi netezirea liniară, pornind din punctul *Ţiui-Gu* (I 2) şi mişcându-vă spre punctul *Guan-Iuan* (I 4). Repetaţi aceste mişcări, până la apariţia senzaţiei de căldură.

Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Întindeţi degetele mari de la ambele mâini şi aşezaţi-le lângă capătul sternului (în regiunea plexului solar), apoi efectuaţi mişcări laterale de masaj liniar şi frecaţi cu mişcări rapide de-a lungul coastelor care vibrează (vezi fig. 3-30). Repetaţi aceste mişcări, până la apariţia senzaţiei de căldură.

Atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului

Aşezaţi mâna dumneavoastră cu palma în jos şi cu degetele strâns unite lângă capătul sternului (în regiunea plexului solar), apoi efectuaţi rapid şi sacadat atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului cu buricele degetelor, provocând senzaţia de căldură (vezi fig. 3-31).

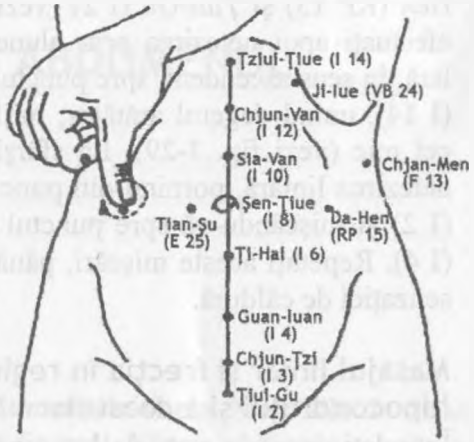


Fig. 3-28
Netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului

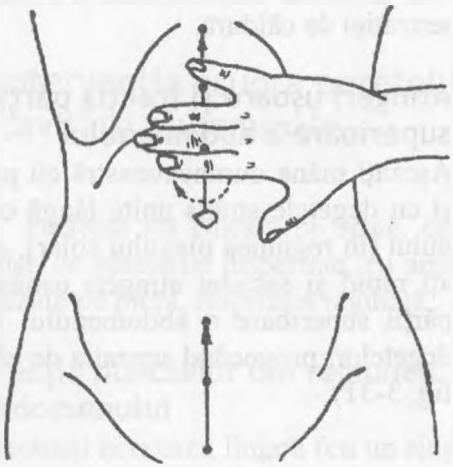


Fig.3-29
Netezirea circulară cu palma a punctelor din regiunea abdomenului

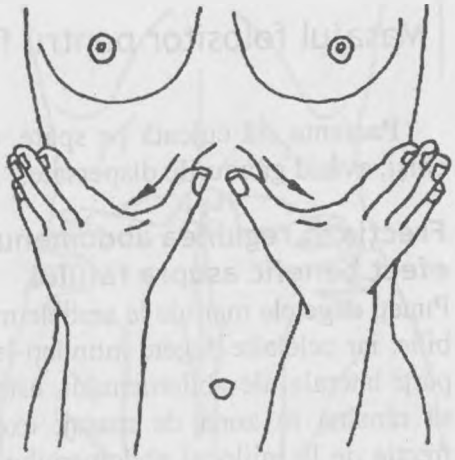


Fig. 3-30
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Fig. 3-31
Atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului

Masajul folositor pentru făt

Pacienta stă culcată pe spate, cu ochii închişi, având gândurile dispersate.

Frecţia în regiunea abdomenului, cu efect benefic asupra fătului

Puneţi degetele mari de la ambele mâini pe ombilic, iar celelalte degete întindeţi-le pe ambele părţi laterale ale abdomenului, astfel încât ele să rămână în zona de masaj; executaţi apoi frecţia de la mijlocul abdomenului înspre părţile lui laterale (vezi fig. 3-32); spre sfârşit, efectuaţi frecţia în direcţia opusă, către ombilic, făcând mişcări convergente cu ambele palme (vezi fig. 3-33). Repetaţi mişcările, începând cu nivelul *Şen-Ţiue* (I 8) şi mişcându-vă spre nivelul *Chjun-Ţzi* (I 3).

Atingerile uşoare ale abdomenului, pentru prevenirea avortului

Ţinând o mână sub formă de „luntre" care acoperă ombilicul, efectuaţi netezirea liniară (cu un singur deget) şi frecţia în regiunea punctelor *Ţiui-Gu* (I 2), *Hen-Gu* (R 11), *Ţi-Chun* (F 30) şi *Chun-Men* (PR 12), până la dispariţia senzaţiei de durere şi de dilatare (vezi fig. 3-34); la sfârşit, aşezaţi palma pe ombilic şi efectuaţi atingeri uşoare în sens ascendent, spre punctul *Ţi-Hai* (I 6) (vezi fig. 3-35). Repetaţi aceste mişcări, până la apariţia senzaţiei de căldură.

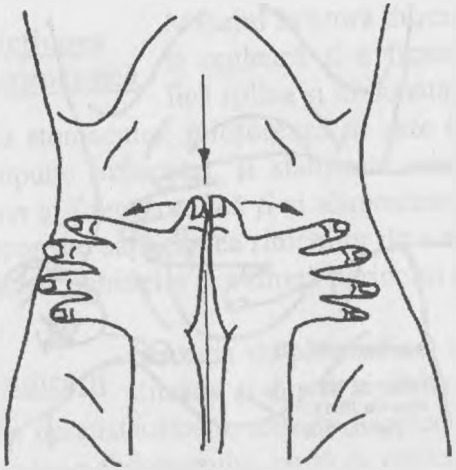


Fig. 3-32
Frecția în regiunea abdomenului prin mișcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

Fig. 3-33
Frecția în regiunea abdomenului prin mișcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

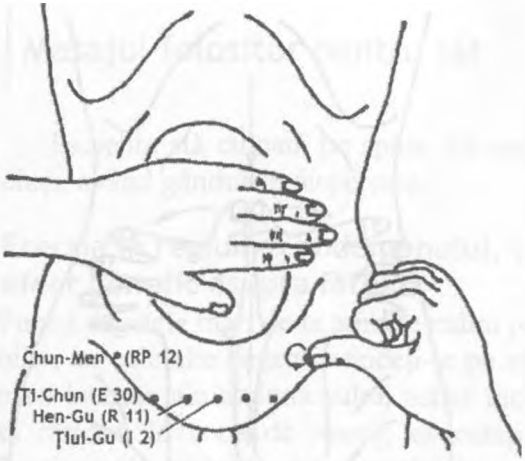


Fig. 3-34
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un singur deget, pentru prevenirea avortului

Fig. 4-214
Atingeri uşoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane, pentru evitarea avortului

Actiunea terapeutică Masajul înlătură durerile la ficat şi reglează *ţi* a ficatului; fortifică splina şi îmbunătăţeşte funcţia stomacului; micşorează *ţi*, care cu greu se supune influenţei, şi stabileşte armonia între *Inn* şi *Iang*, tonifică *ţi* şi alimentează sângele; sporeşte capacitatea rinichilor de a reţine scurgerea lichidelor şi elimină pericolul de avort.

Indicaţii Senzaţia de plenitudine, senzaţia de dilatare şi dureri în abdomen, digestie nesatisfăcătoare, senzaţii neplăcute în partea de jos a abdomenului, poftă de mâncare scăzută, scaun lichid frecvent, cu resturi de hrană nedigerată, garguiment intestinal sau scaun uscat, hemoragii vaginale şi oligurie.

REGIUNEA LOMBARĂ ŞI SPATELE

Momentele-cheie. Trebuie să alegeţi cu mare grijă poziţia pacientei şi procedeele de masaj adecvate. Mişcările trebuie să fie mai moi şi mult mai elastice. Evitaţi folosirea forţei la netezirea liniară, la apăsare, la frecţii şi percuţii.

Frecţia punctelor în regiunea spatelui

Pacienta şade cu ambele braţe ridicate şi aşezate pe un suport oarecare, de exemplu, pe speteaza scaunului.

Rostogolirea în regiunea spatelui şi frecţia punctelor situate de-a lungul coloanei vertebrale

Sprijiniţi cu o mână pacienta, pentru ca ea să poată sta nemişcată; efectuaţi rostogolirea de la umeri până la regiunea sacrală, (vezi fig. 3-36).

Fig. 3-36
Rostogolirea în regiunea spatelui

Repetați aceste mișcări, până la relaxarea tendoanelor. Cu degetul mare, efectuați apoi netezirea liniară și frecția punctelor situate pe ambele părți ale coloanei vertebrale, mișcându-vă în jos, de la punctul *Da-Chjui* (T 14) către regiunea sacrală (vezi fig. 3-37, 3-38).

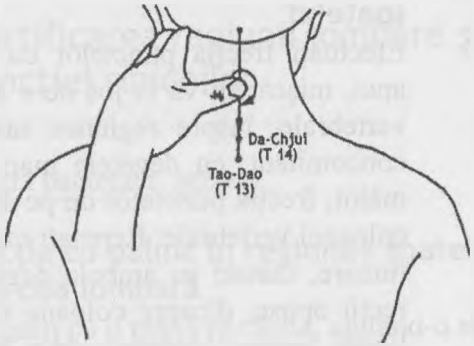


Fig. 3-37
Frecția punctelor situate de-a lungul coloanei vertebrale

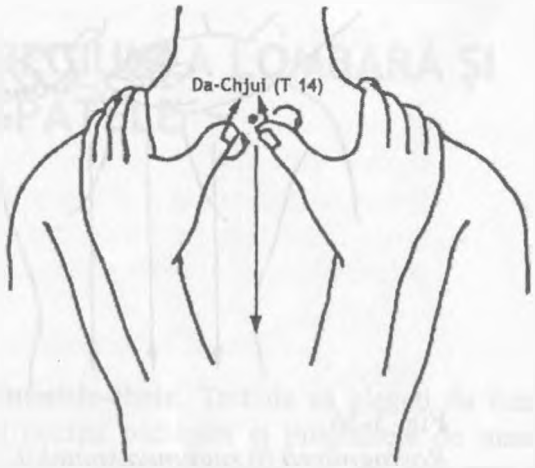


Fig. 3-38
Frecţia punctelor situate de ambele părţi ale coloanei vertebrale

Masajul liniar al spaţiilor intercostale, cu apăsare intermitentă în regiunea spatelui

Efectuaţi frecţia punctelor cu degetul mare, apoi, mişcându-vă în jos de-a lungul coloanei vertebrale, înspre regiunea sacrală, efectuaţi concomitent, cu degetele mari de la ambele mâini, frecţia punctelor de pe ambele părţi ale coloanei vertebrale. Repetaţi mişcarea. În continuare, masaţi cu ambele degete mari în direcţii opuse, dinspre coloana vertebrală către liniile axilare mediane, de-a lungul spaţiilor intercostale, efectuând masaj liniar (vezi fig. 3-39). Repetaţi mişcarea.

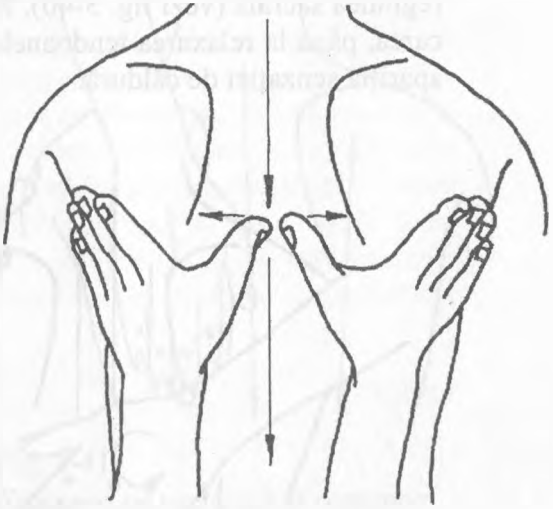


Fig. 3-39
Masajul liniar al spațiilor intercostale cu apăsare intermitentă în regiunea spatelui

Fortificarea regiunii lombare și a funcției rinichilor

Poziția pacientei: șezând.

Frecția cu palma în regiunea spatelui și în cea lombară

Sprijiniți cu o mână pacienta, ajutând-o să stea nemișcată; cu palma celeilalte mâini, efectuați frecția și netezirea liniară pe ambele părți ale coloanei vertebrale, în sens descendent, spre

regiunea sacrală (vezi fig. 3-40). Repetaţi mişcarea, până la relaxarea tendoanelor şi până la apariţia senzaţiei de căldură.

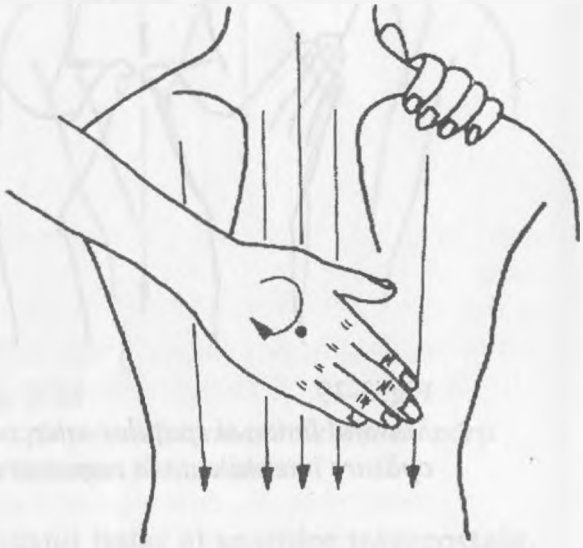


Fig. 3-40
Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi cea lombară

Frecţia în regiunea spatelui şi lombară

Sprijiniţi cu o mână pacienta, ajutând-o să stea nemişcată; cu palma celeilalte mâini frecaţi rapid spatele pe verticală, în jos, până la apariţia senzaţiei de căldură; masaţi apoi regiunea lombară pe orizontală, de la stânga spre dreapta, până când căldura va pătrunde în profunzime (vezi fig. 3-41, 3-42).

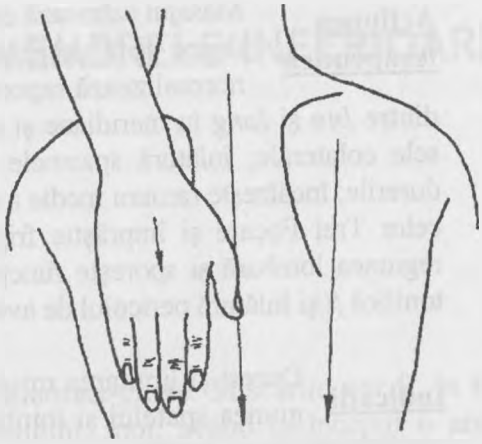


Fig. 3-41
Frecarea pe verticală în regiunea spatelui şi lombară

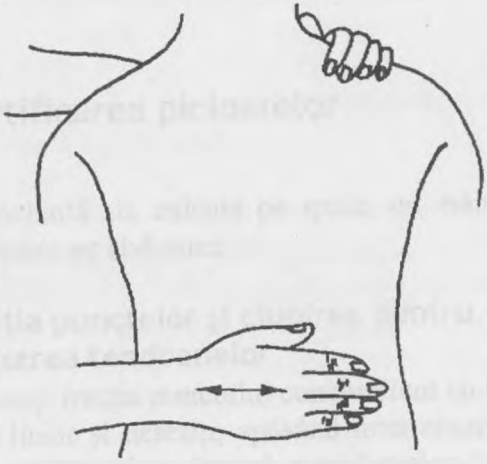


Fig. 3-42
Frecarea pe orizontală în regiunea spatelui şi lombară

Actiunea terapeutică Masajul calmează durerile la tendoane şi relaxează articulaţiile; normalizează raportul energetic dintre *Inn* şi *Iang* în meridiane şi activează vasele colaterale; înlătură spasmele şi calmează durerile; încălzeşte ramura medie a meridianului celor Trei Focare şi împrăştie frigul; întăreşte regiunea lombară şi sporeşte funcţia rinichilor; tonifică *ţi* şi înlătură pericolul de avort.

Indicaţii Dureri şi limitarea mişcărilor în regiunea spatelui şi lombară, cu senzaţii chinuitoare; senzaţia de greutate în piept; dureri în hipocondru; meteorism; moleşeală; intoleranţa frigului; hemoragii vaginale.

MEMBRELE INFERIOARE

Momentele-cheie. Mişcările vor fi, în timpul masajului, moi, având la început o amplitudine mică, pe care o măriţi apoi treptat, pentru a acţiona în profunzime, asupra ţesuturilor interne. Masajul se aplică de-a lungul meridianelor.

Fortificarea picioarelor

Pacienta stă culcată pe spate, cu mâinile suprapuse pe abdomen.

Frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor

Efectuaţi frecţia punctului concomitent cu masajul liniar şi neteziţi, apăsând intermitent cu baza palmei de-a lungul meridianelor (vezi fig. 3-43). Repetaţi mişcările până la relaxarea tendoanelor. Efectuaţi apoi frecţia punctului şi ciupirea cu degetul mare şi cu cel mijlociu în

următoarele puncte: *In-Lian* (F 11), *Ţzu-U-Li* (F 10), *Ţzi-men* (RP 11), *Inn-Ţziao* (RP 6), *Ţzao-Sin* (R 8) şi *Iun-Ţiuan* (R 1) (vezi fig. 3-44). Repetaţi mişcările, până la apariţia senzaţiilor de căldură, de dilatare, de amorţire şi de durere.

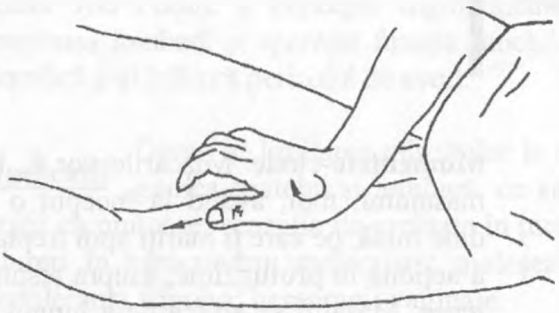


Fig. 3-43
Netezirea liniară cu apăsare intermitentă, pentru relaxarea tendoanelor

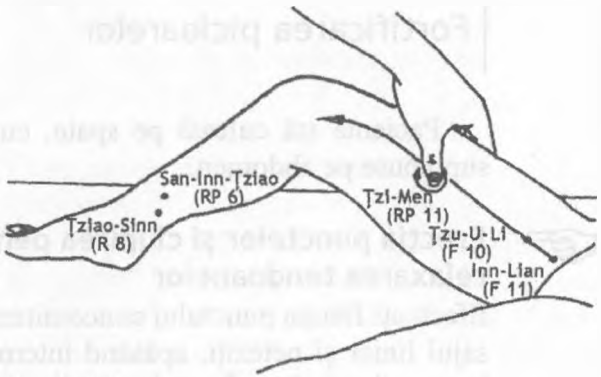


Fig. 3-44
Frecţia punctului şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor

Rostogolirea şi frecţia punctelor, pentru activarea meridianelor

Pacienta stă culcată pe o parte. Efectuaţi rostogolirea şi frecţia punctelor în jos, pe linia meridianului. Repetaţi mişcările. Apoi apăsaţi succesiv cu degetul punctele *Fen-Şi* (VB 31), *Ţzu-San-Li* (E 36), *Ţiao-Cou* (E 38), *Cen-Şan* (V 57) şi *Ţze-Si* (E 41). Repetaţi mişcările, până la apariţia senzaţiilor de dilatare, de amorţire şi de durere (vezi fig. 3-45).

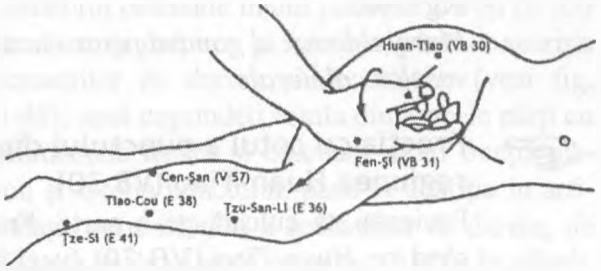


Fig. 3-45
Rostogolirea şi frecţia punctelor pentru activarea meridianelor

Masajul liniar al gambei, pentru activarea vaselor colaterale

Pacienta stă culcată pe spate. Aplicaţi ambele degete mari pe punctul *Vei-Chjun* (V 40), cu celelalte degete susţineţi pielea din zona de masaj. Efectuaţi netezirea liniară şi masajul liniar cu apăsări intermitente ale spaţiilor intercostale din regiunea spatelui şi de-a lungul gambei, în jos spre călcâi (vezi fig. 3-46), repetând mişcările până la apariţia senzaţiei de durere chinuitoare şi de căldură. Acest proce-

deu poate fi efectuat şi pornindu-se de la călcâi, cu mişcare înspre fosa poplitee.

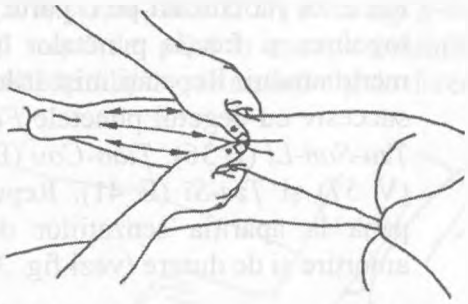


Fig. 3-46
Masajul liniar al gambei pentru activarea vaselor colaterale

Frecţia cu cotul a punctului din regiunea Huan-Tiao (VB 30)

Pacienta stă culcată pe o parte. Frecaţi, apăsând pe *Huan-Tiao* (VB 30) (vezi fig. 3-47). Repetaţi mişcarea, până la apariţia senzaţiei de dilatare şi de durere.

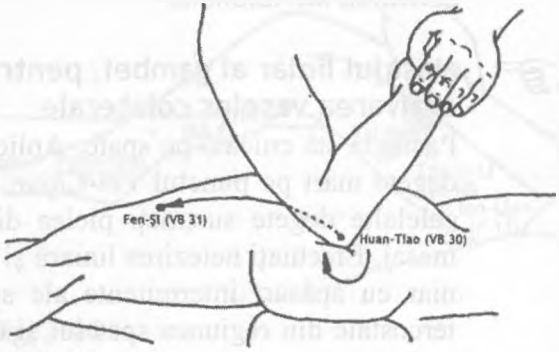


Fig. 3-47
Frecţia cu cotul a punctului din regiunea Huan-Tiao

Relaxarea tendoanelor şi calmarea durerilor articulare

Pacienta stă culcată pe spate.

Frecţia-piston şi rostogolirea în regiunea genunchiului

Fixaţi cu o mână partea superioară a rotulei de la un picior, apoi apucaţi cu degetul mare şi cu arătătorul celeilalte mâini punctele *Du-Bi* (E 35) şi efectuaţi ciupirea şi frecarea, până la apariţia senzaţiilor de durere şi de dilatare (vezi fig. 3-48); apoi cuprindeţi rotula din ambele părţi cu eminenţele tenare şi efectuaţi rapid frecţia-piston şi frecţia punctului, până la apariţia în articulaţia genunchiului a senzaţiilor de durere, de dilatare şi de căldură (vezi fig. 3-49); în sfârşit, efectuaţi rostogolirea şi frecţia punctului în jos, pe suprafaţa rotulei, până la apariţia senzaţiei de căldură (vezi fig. 3-50).

Rotirea piciorului din articulaţia talocrurală şi masajul liniar al degetelor

Sprijiniţi cu o mână piciorul, puţin mai sus de gleznă, iar cu cealaltă apucaţi laba piciorului de degete şi rotiţi piciorul din articulaţie, în toate direcţiile (vezi fig. 3-51); cu degetul mare şi cu cel arătător, apucaţi apoi succesiv degetele piciorului şi efectuaţi ciupirea; în sfârşit, întindeţi degetele piciorului (vezi fig. 3-52).

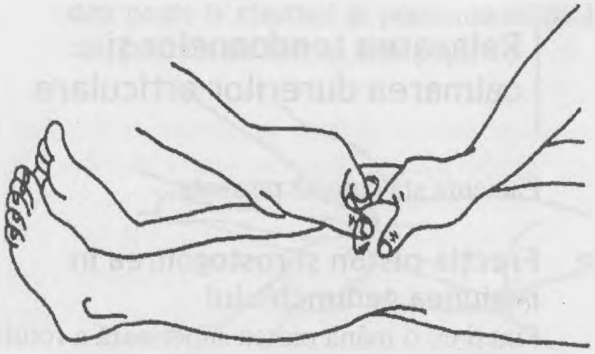


Fig. 3-48
Ciupirea şi frecţia punctului în regiunea Du-Bi

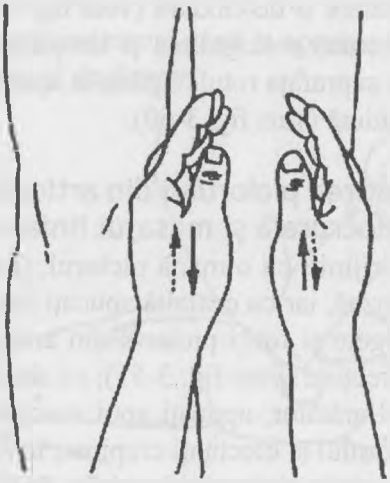


Fig. 3-49
Frecţia-piston a rotulelor

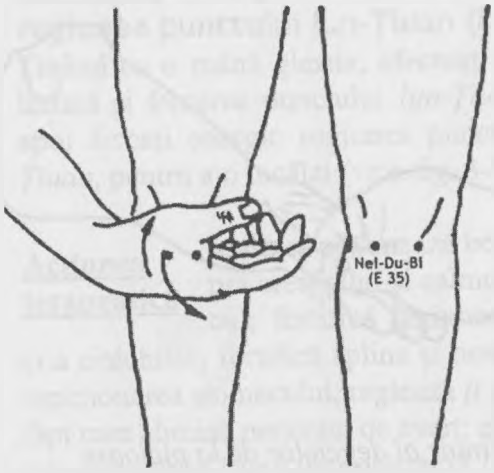


Fig. 3-50
Rostogolirea în regiunea rotulelor

Fig. 3-51
Rotirea piciorului din articulația talocrurală

Fig. 3-52
Masajul liniar al degetelor de la picioare

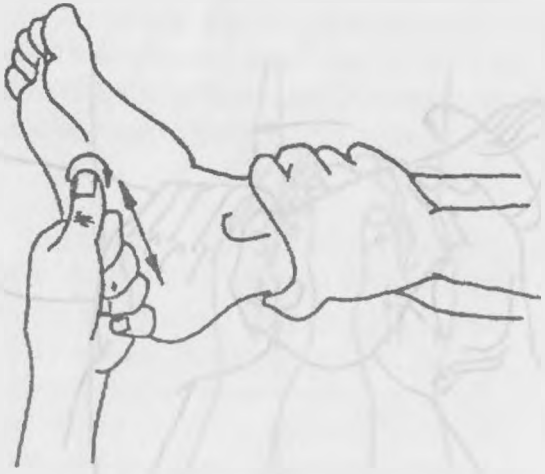


Fig. 3-53
Netezirea liniară şi frecarea în regiunea punctului Iun-Ţiuan

Netezirea liniară şi frecarea în regiunea punctului Iun-Ţiuan (R 1)

Ţinând cu o mână glezna, efectuaţi netezirea liniară şi frecarea punctului *Iun-Ţiuan* (R 1), apoi frecaţi energic regiunea punctului *Iun-Ţiuan*, pentru a o încălzi (vezi fig. 3-53).

Actiunea terapeutică Masajul acţionează benefic asupra creierului şi calmează psihicul; fortifică regiunea lombară şi a rinichilor; fortifică splina şi normalizează funcţionarea stomacului, reglează *ţi* şi sângele, fapt care elimină pericolul de avort; alungă vântul şi împrăştie frigul (normalizează *Inn* şi *Iang*, relaxează tendoanele şi calmează durerile articulare, stimulează circulaţia sangvină şi reglează fluxul *ţi*; înlătură spasmele şi calmează durerile; micşorează edemele.

Indicatii Creşterea *Iang* a ficatului, legată de cefalee şi de ameţeli; meteorism, eructaţii, greţuri şi vărsături, tahicardie şi somn întrerupt de vise; dureri la picioare, senzaţia de frig la genunchi, slăbiciune în picioare, edeme, spasmele picioarelor şi dureri acute în călcâie, apărute pe neaşteptate.

Partea a IV-a

PROFILAXIA ȘI TRATAMENTUL UNOR MALADII RĂSPÂNDITE

VĂRSĂTURILE

Vărsăturile pot apărea în prima jumătate a perioadei de sarcină (în primele 6-12 săptămâni), dimineața și sunt frecvent însoțite de scăderea poftei de mâncare. După a treia lună de sarcină, toate aceste simptome dispar. Vărsăturile rebele, care se intensifică sau reapar și persistă până în ultima perioadă a sarcinii, necesită tratament, deoarece pot influența negativ atât sănătatea mamei, cât și a fătului.

Etiologia și patogeneza

Vărsăturile apar în cazurile când vidul, frigul, căldura sau flegma provoacă stagnarea *ți* sau circulația *ți* în sens invers. Cauza vărsăturilor este, de cele mai multe ori, insuficiența *ți* a splinei, care duce la dezechilibrul dintre splină și stomac sau la nevroza ficatului, în urma căreia *ți* a ficatului acționează negativ asupra stomacului și a meridianului *Jen*.

Indicații de bază ale tratamentului

Vibrația şi apăsările pe punctele situate de-a lungul meridianelor (vezi fig. 4-1), masajul liniar al spațiilor intercostale (vezi fig. 4-2), netezirea liniară şi frecția punctelor din regiunea abdomenului, cu un singur deget (vezi fig. 4-3), atingeri uşoare şi frecția părții superioare a abdomenului (vezi fig. 4-4), frecția în regiunea stomacului, care acționează benefic asupra fătului (vezi fig. 4-5, 4-6).

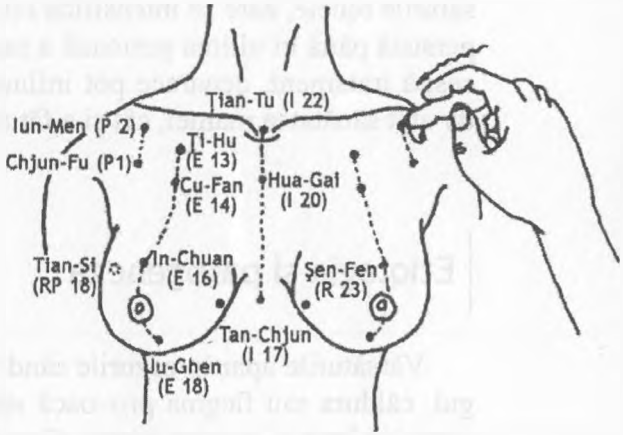


Fig. 4-1
Vibrația cu apăsarea punctelor situate de-a lungul meridianelor

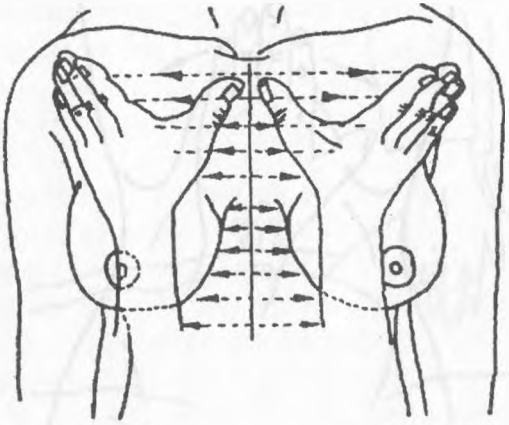


Fig. 4-2
Masajul liniar al spaţiilor intercostale

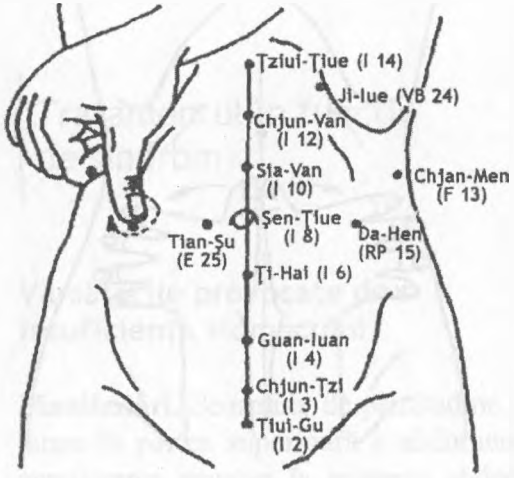


Fig. 4-3
Netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului

Fig. 4-4
Atingeri uşoare şi frecarea părţii superioare a abdomenului

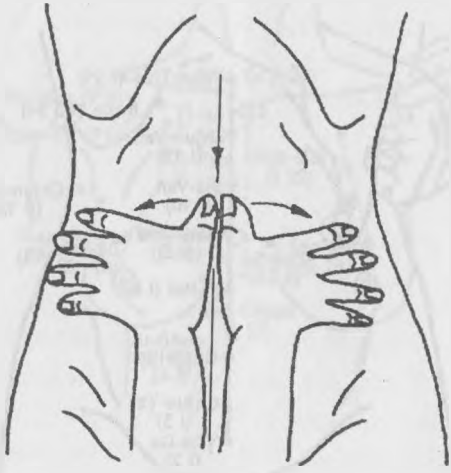


Fig. 4-5
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

Fig. 4-6
Frecarea abdomenului prin mişcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

Tratamentul în funcție de sindrom

Vărsăturile provocate de insuficiența stomacului

Manifestări. Senzațiile de plenitudine şi de dilatare în partea superioară a abdomenului, cu ameliorarea situației la apăsarea abdomenului; vărsături; pofta de mâncare scăzută. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Stabilirea armoniei în ramura medie a meridianului celor Trei Focare şi fortificarea stomacului; reglarea fluxului *ţi* şi calmarea vărsăturilor.

Procedeele de tratament recomandate. Masajul liniar şi frecţia în regiunea spaţiilor intercostale şi a coastelor (vezi fig. 4-7), rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-8), frecţia punctelor pe verticală din ambele părţi ale coloanei vertebrale (vezi fig. 4-9) şi frecţia punctelor *Ţzu-San-Li* (E 36), *Nei-Guan* (MC 6) şi *Tian-Tu* (I 22).

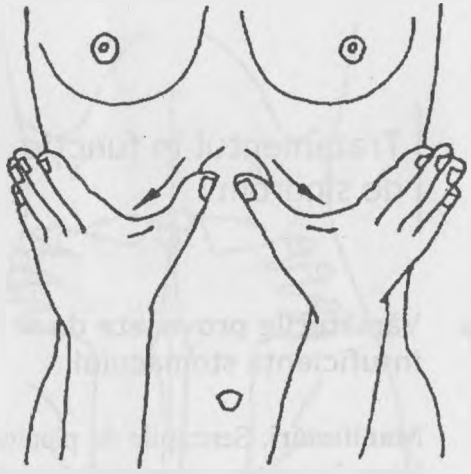


Fig. 4-7
Masajul liniar şi frecţia în regiunea spaţiilor intercostale şi a coastelor.

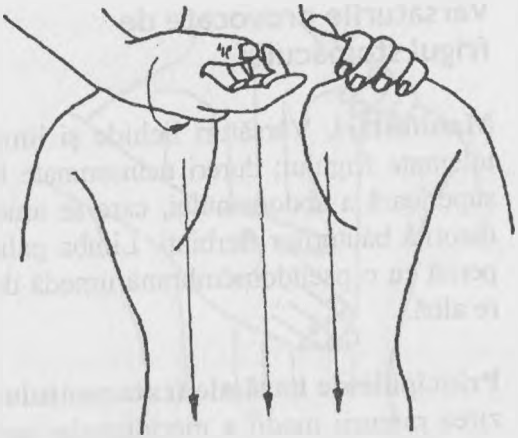


Fig. 4-8
Rostogolirea în regiunea spatelui

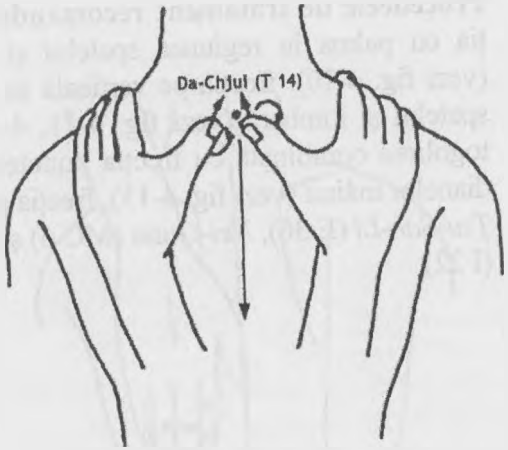


Fig. 4-9
Frecţia punctelor pe verticală din ambele părţi ale coloanei vertebrale

Vărsăturile provocate de frigul stomacului

Manifestări. Vărsături lichide şi limpezi; intoleranţa frigului; dureri neînsemnate în partea superioară a abdomenului, care se ameliorează datorită băuturilor fierbinţi. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană umedă de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Încălzirea ramurii medii a meridianului celor Trei Focare; dispersarea frigului; calmarea vărsăturilor, făcând să circule sau să se scurgă în jos fluxul *ţi* care circulă în sens invers sau stagnează.

Procedeele de tratament recomandate. Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-10), frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-11, 4-12), rostogolirea combinată cu frecţia punctelor meridianelor mâinii (vezi fig. 4-13), frecţia punctelor *Ţzu-San-Li* (E 36), *Nei-Guan* (MC 6) şi *Tian-Tu* (I 22).

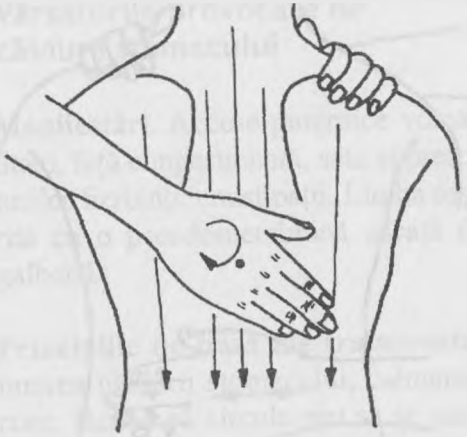


Fig. 4-10
Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi lombară

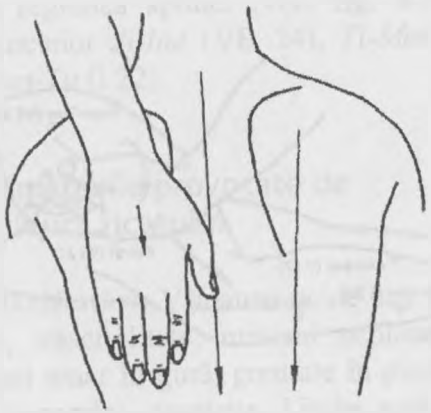


Fig. 4-11
Frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi lombară

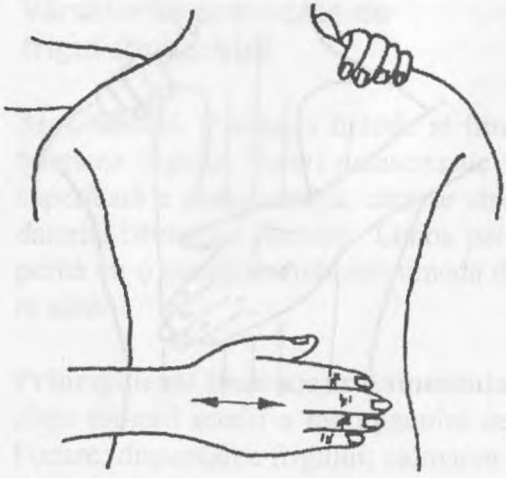


Fig. 4-12
Frecţia pe orizontală în regiunea spatelui şi lombară

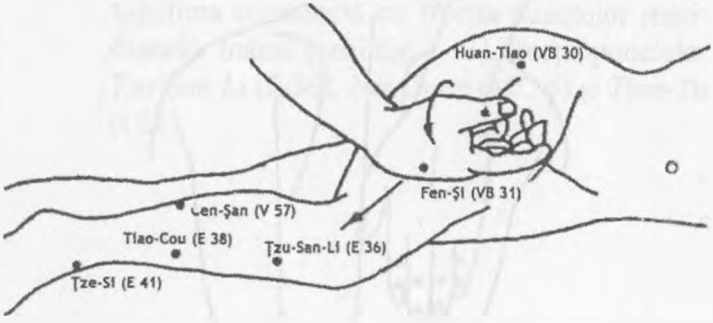


Fig. 4-13
Rostogolirea combinată cu frecţia punctelor meridianelor mâinii

Vărsăturile provocate de căldura stomacului

Manifestări. Accese puternice vomă, irascibilitate, faţă congestionată, sete şi preferinţa băuturilor fierbinţi, constipaţii. Limba roşie, acoperită cu o pseudomembrană uscată de culoare galbenă.

Principiile de bază ale tratamentului. Înlăturarea căldurii stomacului, calmarea vărsăturilor, făcând să circule sau să se scurgă în jos fluxul *ţi* care circulă în sens invers sau care stagnează.

Procedeele de tratament recomandate. Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-14), masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsarea intermitentă în regiunea splinei (vezi fig. 4-15), frecţia punctelor *Ji-Iue* (VB 24), *Ţi-Men* (F 14) şi *Tian-Tu* (I 22).

Vărsăturile provocate de căldura ficatului

Manifestări. Vărsături acide sau amare, vertij, irascibilitate, mirosul neplăcut al gurii, gust amar în gură, greutate în piept, dureri în hipocondru, eructaţie. Limba roşie, acoperită cu o pseudomembrană de culoare galbenă.

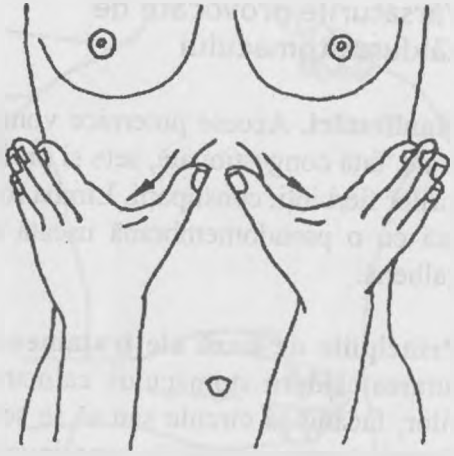


Fig. 4-14
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

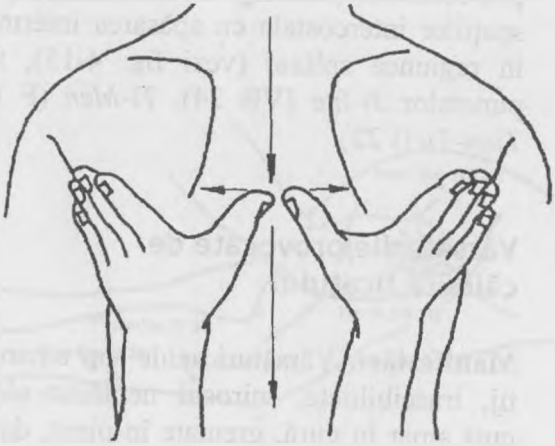


Fig. 4-15
Masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsarea intermitentă în regiunea splinei

Principiile de bază ale tratamentului. Eliminarea căldurii ficatului şi reglarea funcţiei stomacului, calmarea vărsăturilor, făcând să circule în jos fluxul *ţi* care stagnează.

Procedeele de tratament recomandate. Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor 5 linii (vezi fig. 4-16), apăsarea prelungită de-a lungul celor 3 linii (vezi fig. 4-17), atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare (vezi fig. 4-18), netezirea liniară în regiunea *Inn-Tan* (vezi fig. 4-19) netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale (vezi fig. 4-20), masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsarea intermitentă în regiunea spatelui (vezi fig. 4-21), masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-22), frecţia punctelor *Cen-Ţzian* (I24), *Tian-Tu* (I 22), *Ji-Iue* (VB 24) şi *Ţi-Men* (F 14).

Vărsăturile provocate de acumularea flegmei

Manifestări. Vărsături dense şi lipicioase, senzaţia de plenitudine în partea superioară a cavităţii abdominale, pierderea senzaţiilor gustative, tahicardie, dispnee. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană uleioasă, de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Lichefierea flegmei şi înlăturarea umidităţii, calmarea vărsăturilor făcând să circule sau să se

scurgă în jos fluxul *ţi* care circulă în sens invers sau care stagnează.

Procedeele de tratament recomandate. Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-23), masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsarea intermitentă în regiunea spatelui (vezi fig. 4-24), frecţia punctelor *Tian-Tu* (I 22), *Ji-Iue* (VB 24) şi *Ţi-Men F 14), Ţzu-San-Li* (E 36), *Nei-Guan* (MC 6) şi *Vai-Guan* (TR 5).

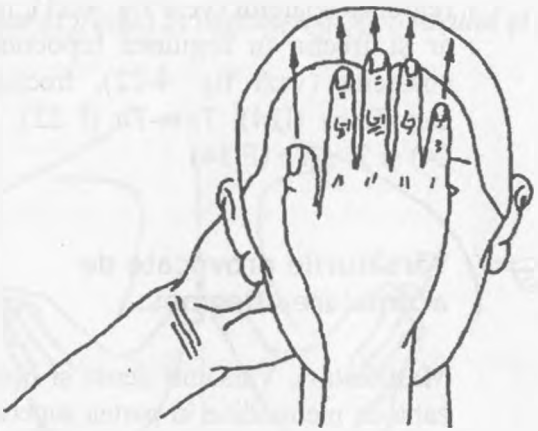


Fig. 4-16
Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor 5 linii

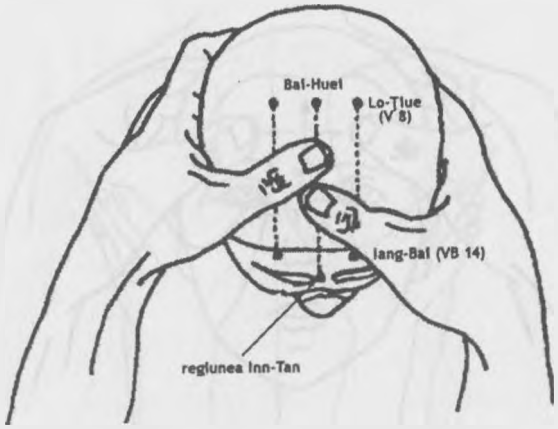


Fig. 4-17
Apăsarea prelungită de-a lungul celor 3 linii

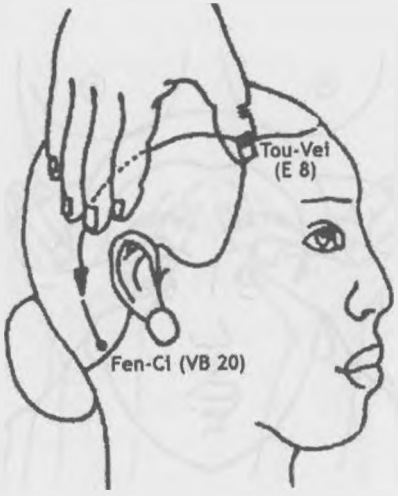


Fig. 4-18
Atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare

Fig. 4-19
Netezirea liniară a regiunii Inn-Tan

Fig. 4-20
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

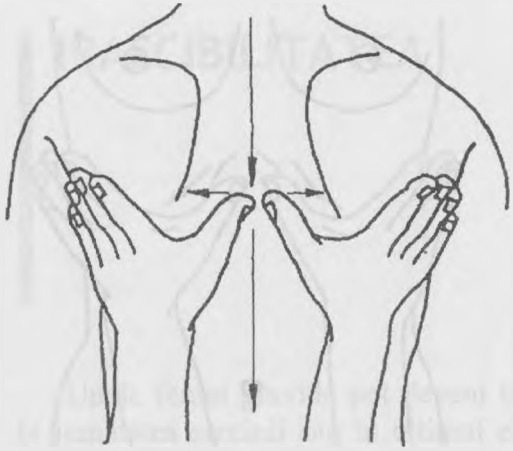


Fig. 4-21
Masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsare intermitentă în regiunea splinei

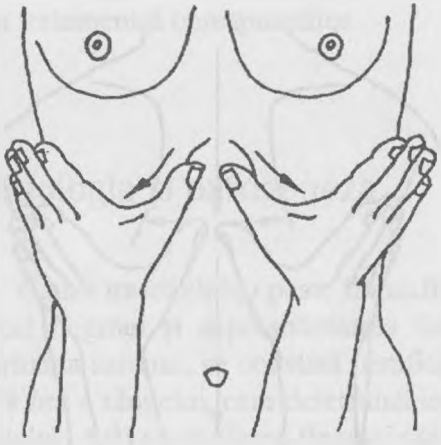


Fig. 4-22
Masaj liniar şi frecţie în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Fig. 4-23
Masaj liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Fig. 4-24
Masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsarea intermitentă în regiunea spatelui

IRASCIBILITATEA

Unele femei gravide pot deveni irascibile la jumătatea sarcinii sau în ultimul ei stadiu. Această irascibilitate este însoțită uneori de febră mare, depresie sau tahicardie, ca urmare a stării de frică. O asemenea stare a gravidei poate să creeze pericole pentru viața fătului și poate duce chiar la avort, dacă nu se va efectua tratamentul corespunzător.

Etiologia și patogeneza

Cauza irascibilității poate fi insuficiența *Inn*, focul flegmei și suprasolicitarea ficatului. În perioada sarcinii, se constată insuficiența relativă *Inn* a sângelui, care determină insuficiența focului. Atât acumularea flegmei cât și stagnarea *ți* a ficatului pot cauza superioritatea vidului asupra focului, ceea ce duce la starea de irascibilitate.

Indicații de bază ale tratamentului

Netezirea liniară a regiunii *Inn-Tan* (vezi fig. 4-25), netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale (vezi fig. 4-26), frecția spațiilor din jurul ochilor (vezi fig. 4-27), netezirea liniară şi frecția de-a lungul celor cinci linii (vezi fig. 4-28)apăsarea prelungită de-a lungul celor trei linii (vezi fig. 4-29), atingeri uşoare şi frecția punctelor situate de-a lungul meridianului veziculei biliare (vezi fig. 4-30), frecția punctului *Fen-Ci* (VB 20) (vezi fig. 4-31), vibrația cu apăsarea punctelor situate de-a lungul meridianelor (vezi fig. 4-32), masajul liniar al spațiilor intercostale (vezi fig. 4-33), netezirea liniară sau frecția cu degetul mare, pentru relaxarea glandelor mamare (vezi fig. 4-34), netezirea liniară şi masajul liniar pentru relaxarea glandelor mamare (vezi fig. 4-35), netezirea liniară şi frecția cu un singur deget al punctelor din regiunea abdomenului (vezi fig. 4-36), masajul liniar şi frecția regiunii hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-37), atingeri uşoare şi frecția părții superioare a abdomenului (vezi fig. 4-38), frecție în regiunea abdomenului, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-39, 4-40), netezirea liniară şi frecția punctului în regiunea *Iun-Țiuan* (vezi fig. 4-41).

Fig. 4-25
Netezirea liniară a zonei Inn-Tan

Fig. 4-26
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

Fig. 4-27
Frecţia spaţiilor din jurul ochilor

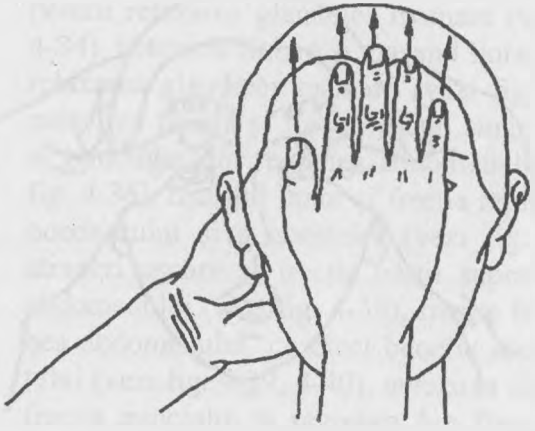


Fig. 4-28
Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci linii

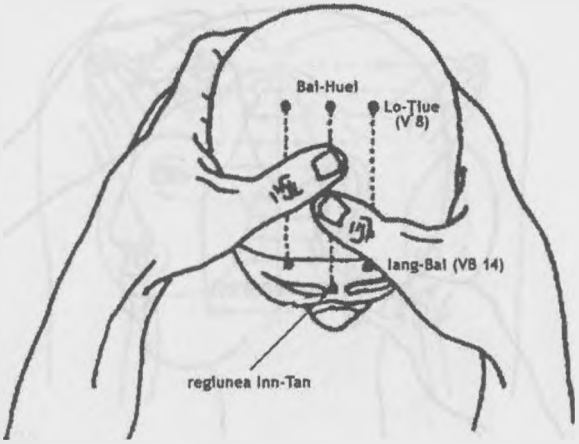


Fig. 4-29
Apăsarea prelungită de-a lungul celor trei linii

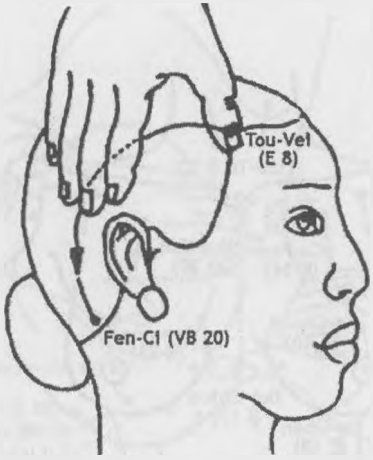


Fig. 4-30
Atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare

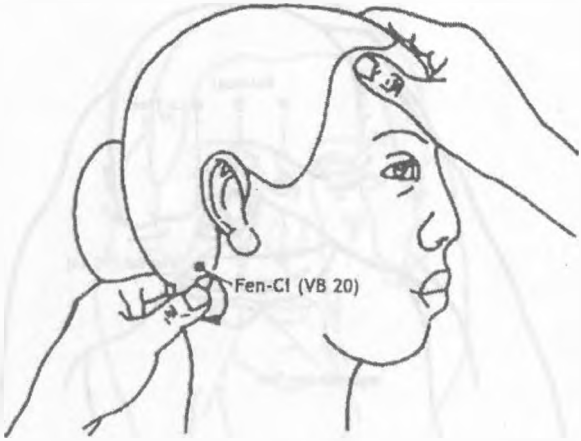


Fig. 4-31
Frecția punctului Fen-Ci

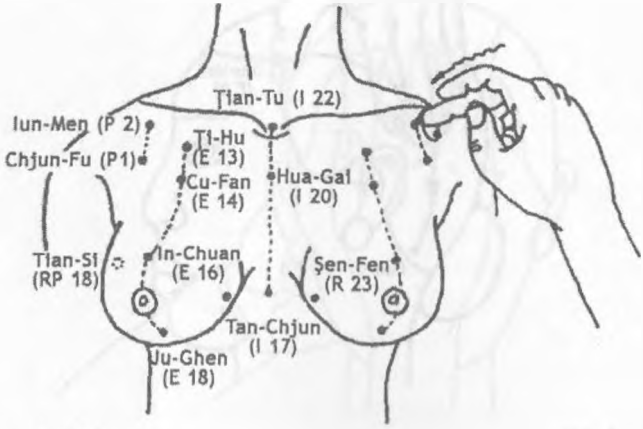


Fig. 4-32
Vibrația cu apăsare pe punctele situate de-a lungul meridianelor

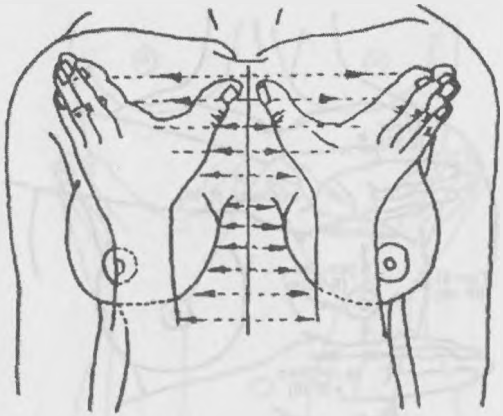


Fig. 4-33
Masajul liniar şi frecţia cu degetul mare pentru relaxarea glandelor mamare

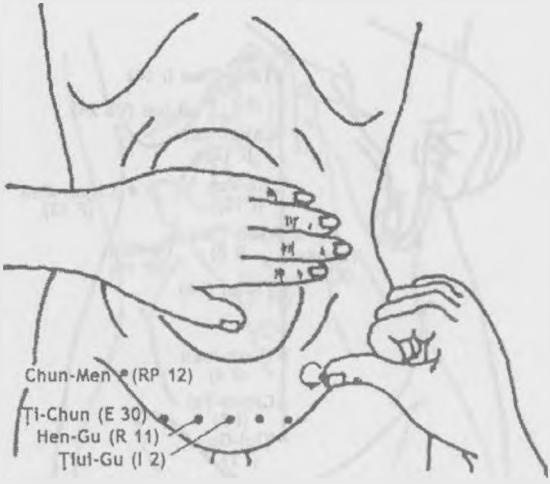


Fig. 4-34
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un singur deget, pentru prevenirea avortului

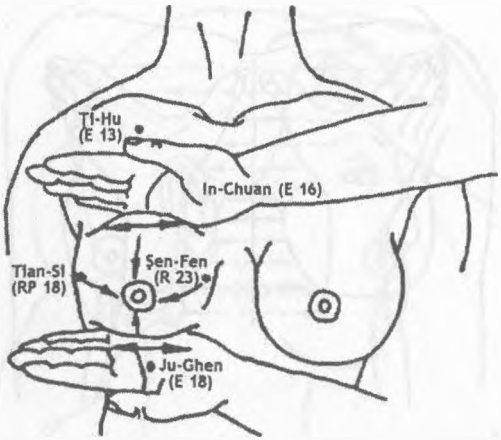


Fig. 4-35
Netezirea liniară şi masajul liniar pentru relaxarea glandelor mamare

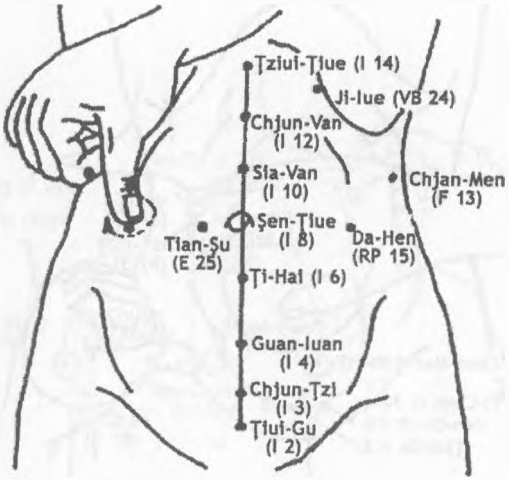


Fig. 44-36
Netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului

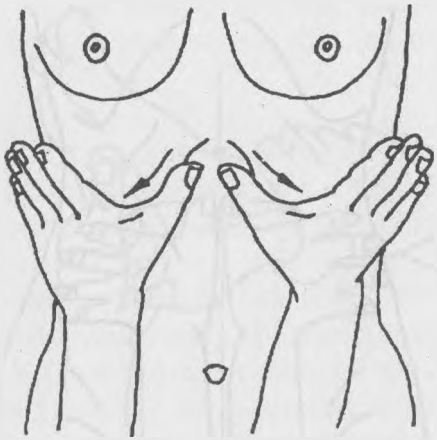


Fig. 4-37
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Fig. 4-38
Atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului

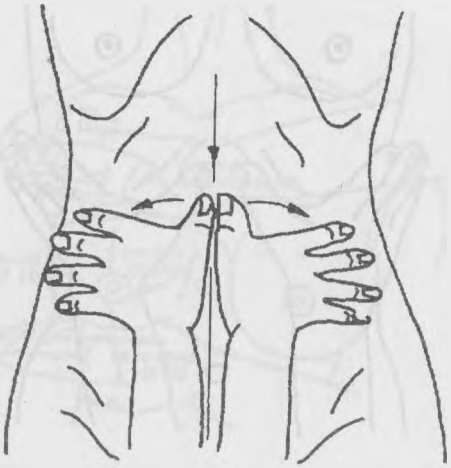


Fig. 4-39
Frecarea în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

Fig. 4-40
Frecția în regiunea abdomenului prin mişcări convergente într-un punct

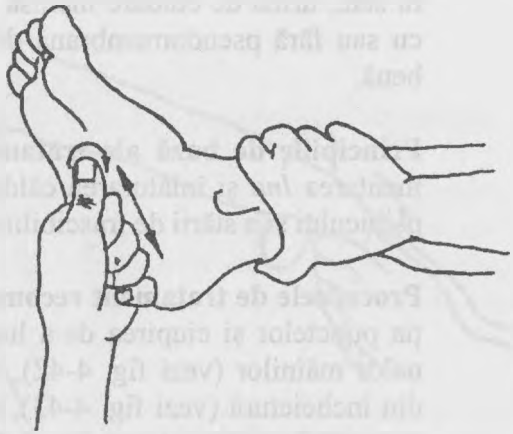


Fig. 4-41
Netezirea liniară şi frecţia punctului din zona Iun-Ţiuan

Tratamentul în funcţie de sindrom

Irascibilitatea provocată de insuficienţa *Inn*

Manifestări. În luna a V-a sau a VI-a de sarcină, apare senzaţia de căldură în tălpi şi în palme sau creşteri şi scăderi alternative ale temperaturii în a doua jumătate a zilei, irascibilitate, stare de agitaţie, uscăciune în gură fă-

ră sete, urina de culoare închisă. Limba roşie, cu sau fără pseudomembrană de culoare galbenă.

Principiile de bază ale tratamentului. Alimentarea *Inn* şi înlăturarea căldurii, calmarea psihicului şi a stării de irascibilitate.

Procedeele de tratament recomandate. Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinilor (vezi fig. 4-42), rotirea mâinii din încheietură (vezi fig. 4-43), masajul liniar al degetelor mâinii (vezi fig. 4-44), rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-45), frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-46), frecţia punctelor *Nei-Guan* (MC 6) şi *Vai-Guan* (TR 5).

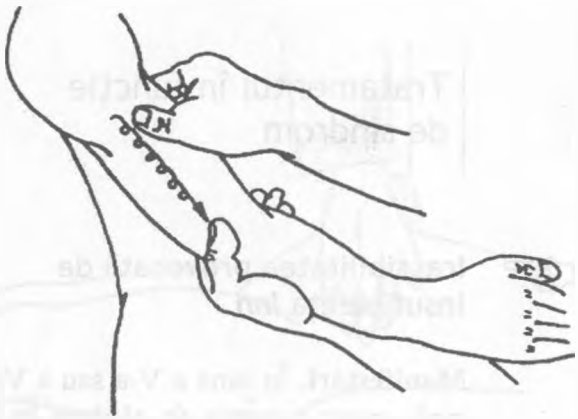


Fig. 4-42
Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii

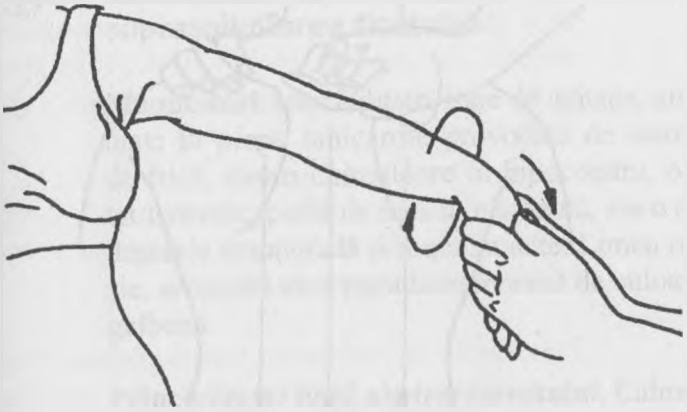


Fig. 4-43
Rotirea mâinii din încheietură

Fig. 4-44
Masajul liniar al degetelor mâinii

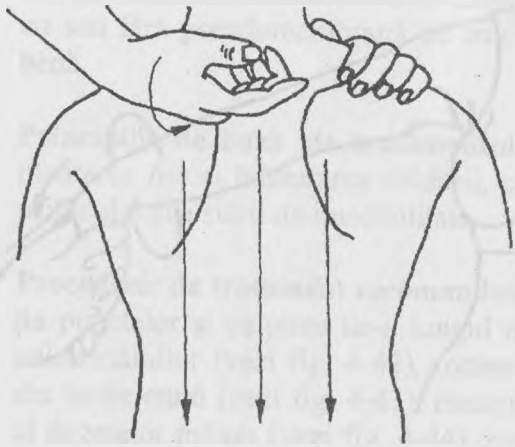


Fig. 4-45
Rostogolirea în regiunea spatelui

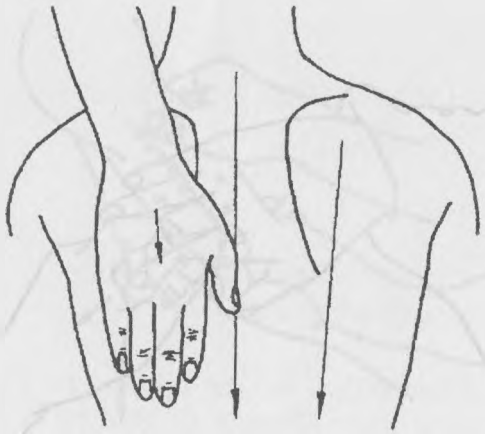


Fig. 4-46
Frecția pe verticală în regiunea spatelui și lombară

Irascibilitatea provocată de suprasolicitarea ficatului

Manifestări. Irascibilitate, stare de agitaţie, greutate în piept, tahicardie provocată de starea de frică, dureri chinuitoare în hipocondru, oftat frecvent, poftă de mâncare scăzută, stare de depresie emoţională şi impulsivitate. Limba roşie, acoperită cu o pseudomembrană de culoare galbenă.

Principiile de bază ale tratamentului. Calmarea durerilor de ficat şi înlăturarea stării de depresie; eliminarea căldurii şi a irascibilităţii.

Procedeele de tratament recomandate. Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinilor (vezi fig. 4-47), rotirea mâinii din încheietură (vezi fig. 4-48), masajul liniar al degetelor mâinii (vezi fig. 4-49), masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsarea intermitentă în regiunea spatelui (vezi fig. 4-50), frecţia punctelor *Nei-Guan* (MC 6) şi *Vai-Guan* (TR 5).

Irascibilitatea provocată de stagnarea *lang*

Manifestări. Senzaţia de greutate în cutia craniană, ameţeli, tahicardie, legată de starea de frică, irascibilitate, stare de agitaţie, senzaţia de plenitudine şi de apăsare în piept şi în par-

tea superioară a abdomenului, senzaţie uleioasă în gură, scăderea poftei de mâncare, greaţă, senzaţia de „nod în gât". Vârful limbii roşu, limba fiind acoperită cu o pseudomembrană galbenă, uleioasă.

Principiile de bază ale tratamentului. Eliminarea şi înlăturarea focului; înlăturarea irascibilităţii şi calmarea psihicului.

Procedeele de tratament recomandate. Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii (vezi fig. 4-51), frecţia-piston pentru masajul liniar al mâinii (vezi fig. 4-52), masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-53), atingeri uşoare ale abdomenului pentru prevenirea avortului (vezi fig. 4-54, 55), rostogolirea şi frecţia punctelor pentru activarea meridianelor (vezi fig. 4-56, 4-57).

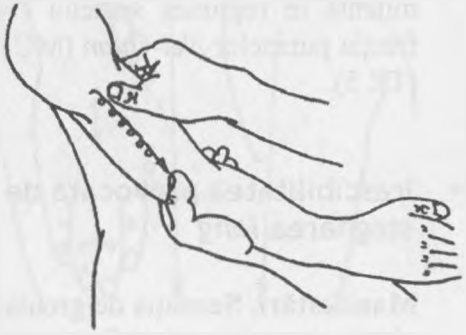


Fig. 4-47
Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii

Fig. 4-48
Rotirea mâinii din încheietură

Fig. 4-49
Masajul liniar al degetelor mâinii

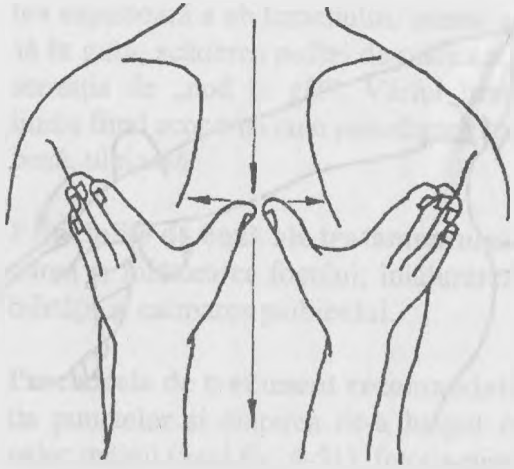


Fig. 4-50
Masajul liniar al spațiilor intercostale cu apăsare intermitentă în regiunea spatelui

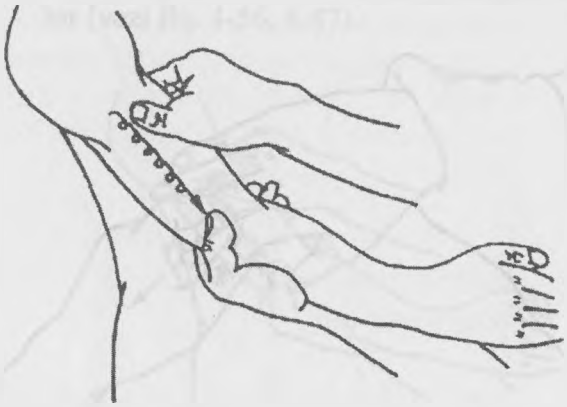


Fig. 4-51
Frecția punctelor și ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii

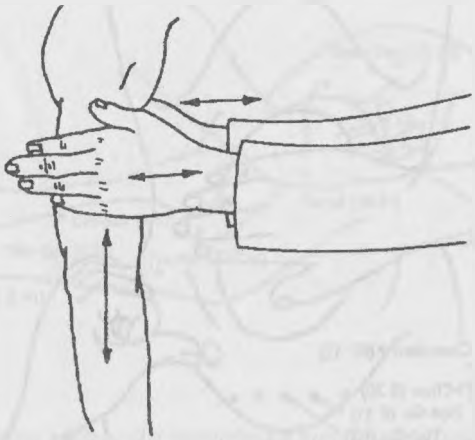


Fig. 4-52
Frecția-piston pentru masajul liniar al mâinii

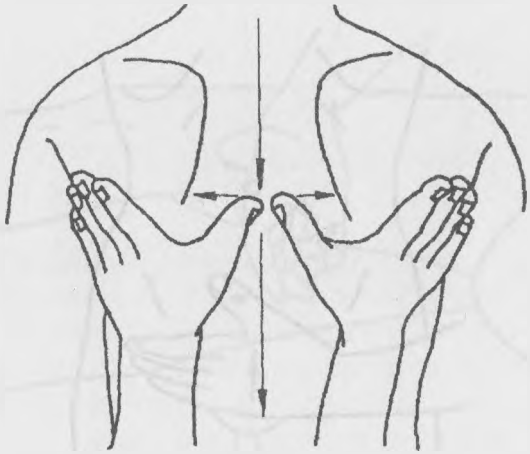


Fig. 4-53
Masajul liniar cu apăsări intermitente în regiunea spatelui

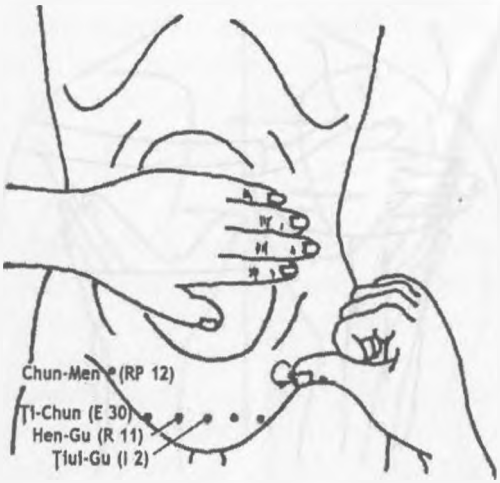


Fig. 4-54
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un deget, pentru prevenirea avortului

Fig. 4-55
Atingeri uşoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane pentru prevenirea avortului

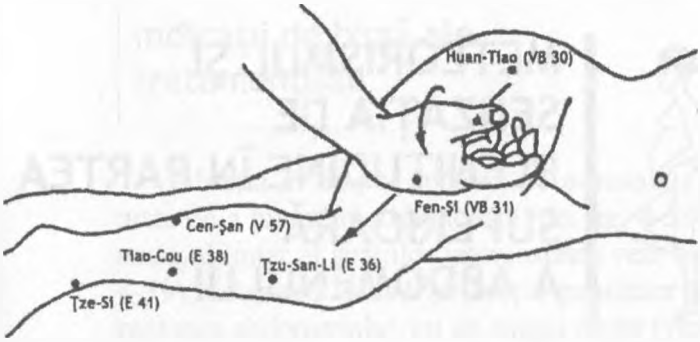


Fig. 4-56
Rostogolirea şi frecţia punctelor pentru activarea meridianelor Iang

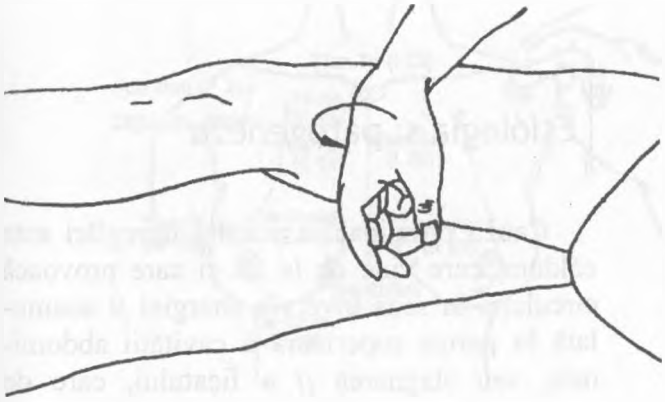


Fig. 4-57
Rostogolirea şi frecţia punctelor pentru activarea meridianelor Inn

METEORISMUL ŞI SENZAŢIA DE PLENITUDINE ÎN PARTEA SUPERIOARĂ A ABDOMENULUI

Meteorismul şi senzaţia de plenitudine în partea superioară a abdomenului, eventual însoţite de astm, durerile în hipocondru şi neliniştea apar, de obicei, la jumătatea sau la sfârşitul perioadei de sarcină.

Etiologia şi patogeneza

Cauza principală a acestei dereglări este căldura, care vine de la făt şi care provoacă circulaţia în sens invers a energiei *ţi* acumulată în partea superioară a cavităţii abdominale, sau stagnarea *ţi* a ficatului, care de asemenea provoacă circulaţia în sens invers a energiei *ţi* sau creşterea fătului, care duce la dereglarea funcţiilor de ridicare şi de coborâre a nivelului *ţi*.

Indicaţii de bază ale tratamentului

Vibraţia în timpul apăsării pe punctele situate de-a lungul meridianelor (vezi fig. 4-58), masajul liniar al spaţiilor intercostale (vezi fig. 4-59), netezirea liniară şi frecţia punctelor în regiunea abdomenului, cu un singur deget (vezi fig. 4-60), atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului (vezi fig. 4-61), frecţia în regiunea abdomenului, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-62, 63).

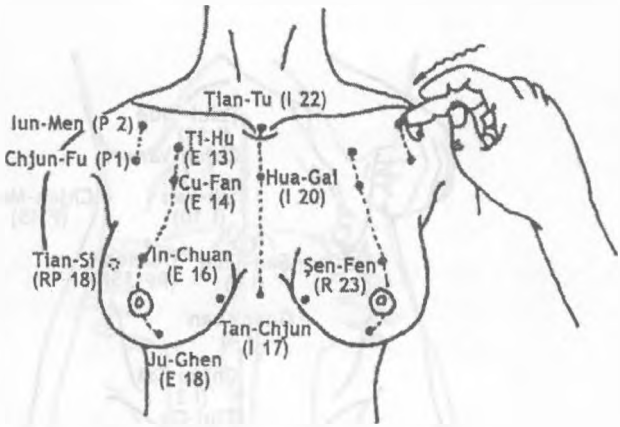


Fig. 4-58
Vibraţia în timpul apăsării punctelor situate de-a lungul meridianelor

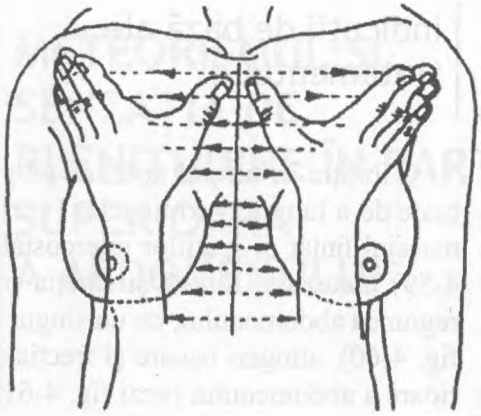


Fig. 4-59
Masajul liniar al spaţiilor intercostale

Fig. 4-60
Masajul liniar şi frecţia cu un singur deget a punctelor situate în regiunea abdomenului

Fig. 4-61
Atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului

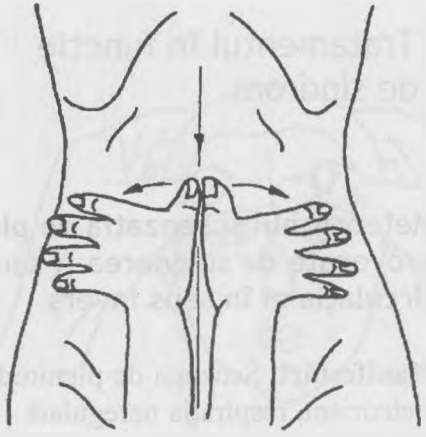


Fig. 4-62
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

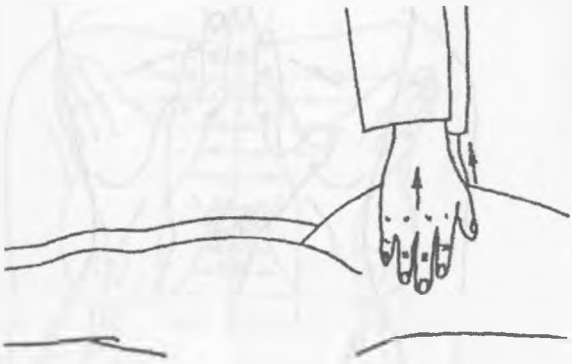


Fig. 4-63
Frecția în regiunea abdomenului, prin mișcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

Tratamentul în funcție de sindrom

Meteorismul și senzația de plenitudine, provocate de stagnarea *ți* sau de circulația ei în sens invers

Manifestări. Senzația de plenitudine în piept, meteorism, respirația neregulată – o stare care se acutizează după mese, irascibilitate, insomnie. Limba roșie, acoperită cu o pseudomembrană galbenă, uleioasă.

Principiile de bază ale tratamentului. Eliminarea căldurii, reglarea circulației *ți* şi prevenirea avortului.

Procedeele de tratament recomandate. Netezirea liniară a regiunii *Inn-Tan* (vezi fig. 4-64), netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale (vezi fig. 4-65), netezirea liniară şi frecția de-a lungul celor cinci linii (vezi fig. 43-66), atingeri uşoare şi frecția punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare (vezi fig. 4-67), rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-68), masajul liniar al spațiilor intercostale cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-69), rostogolirea şi frecția punctelor pentru activarea meridianelor (vezi fig. 4-70), netezirea liniară şi frecția pentru relaxarea tendoanelor (vezi fig. 4-71).

Fig. 4-64
Netezirea liniară a regiunii Inn-Tan

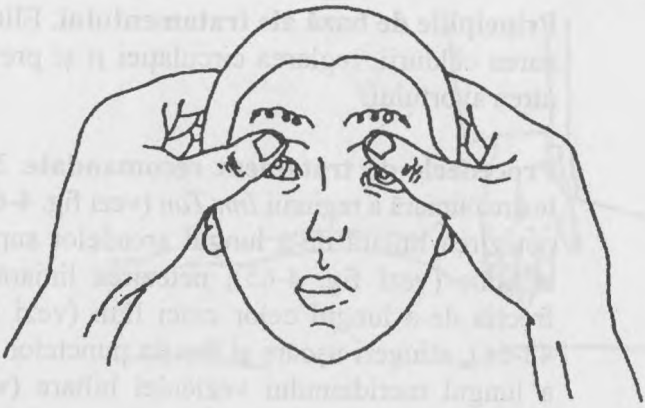


Fig. 4-65
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

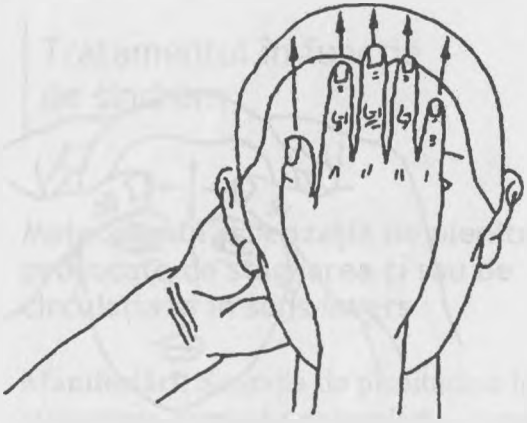


Fig. 4-66
Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci linii

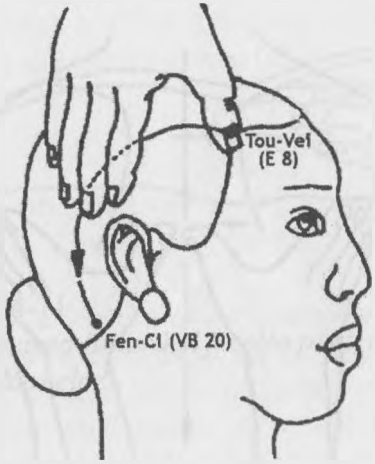


Fig. 4-67
Atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare

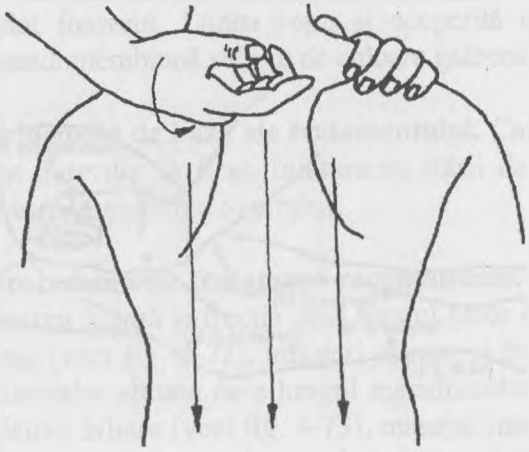


Fig. 4-68
Rostogolirea în regiunea spatelui

Fig. 4-69
Masajul liniar al spațiilor intercostale cu apăsarea intermitentă în regiunea spatelui

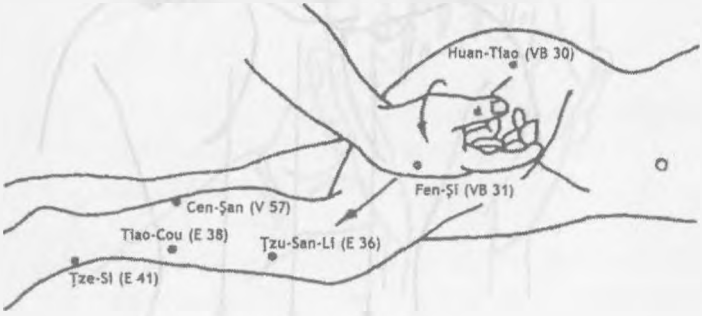


Fig. 4-70
Rostogolirea și frecția punctelor pentru activarea meridianelor

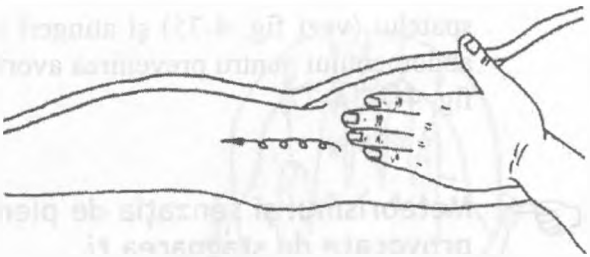


Fig. 4-71
Netezirea liniară şi frecţia pentru relaxarea tendoanelor

Meteorismul şi senzaţia de plenitudine, provocate de suprasolicitarea ficatului

Manifestări. Senzaţia de apăsare în piept, dureri în hipocondru, respiraţie grea, nelinişte, depresie emoţională, irascibilitate, impulsivitate, oftat frecvent. Limba roşie şi acoperită cu o pseudomembrană subţire de culoare galbenă.

Principiile de bază ale tratamentului. Calmarea durerilor la ficat, înlăturarea stării de depresie, prevenirea avortului.

Procedeele de tratament recomandate. Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci linii (vezi fig. 4-72), atingeri uşoare şi frecţia punctelor situate de-a lungul meridianului veziculei biliare (vezi fig. 4-73), masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-74), masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsare intermitentă în regiunea

spatelui (vezi fig. 4-75) şi atingeri uşoare ale abdomenului pentru prevenirea avortului (vezi fig. 4-76, 4-77).

Meteorismul şi senzaţia de plenitudine, provocate de stagnarea *ţi*

Manifestări. Senzaţiile de balonare şi de plenitudine în partea de sus a cavităţii abdominale, apărute în stadiul înaintat al graviditătii; respiraţie grea; senzaţia de greutate în cutia craniană; ameţeli; slăbiciune fizică; slăbiciuni în mâini şi în picioare; pierderea simţului gustativ. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Fortificarea splinei, reglarea circulaţiei *ţi* şi prevenirea avortului.

Procedeele de tratament recomandate. Rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-78), masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-79), masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-80), frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul tendoanelor (vezi fig. 4-82), masajul liniar al gambei pentru activarea vaselor colaterale (vezi fig. 4-83).

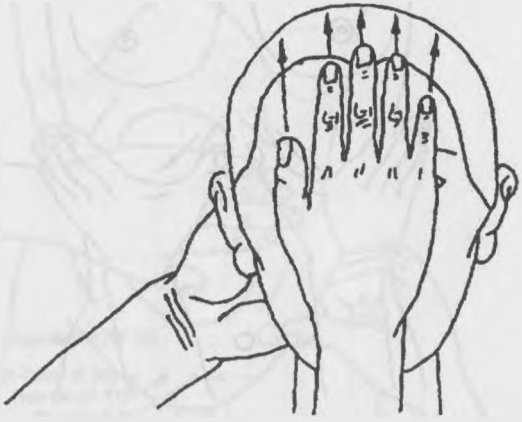


Fig. 4-72
Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci linii

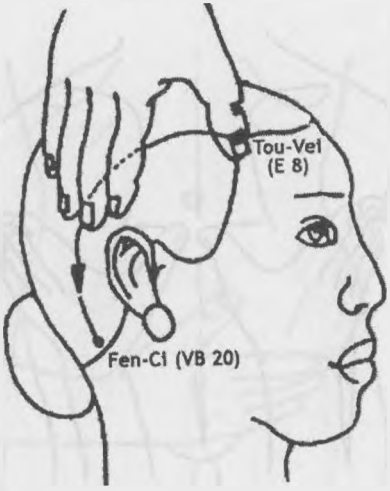


Fig. 4-73
Atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare

Fig. 4-74
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi spatelui

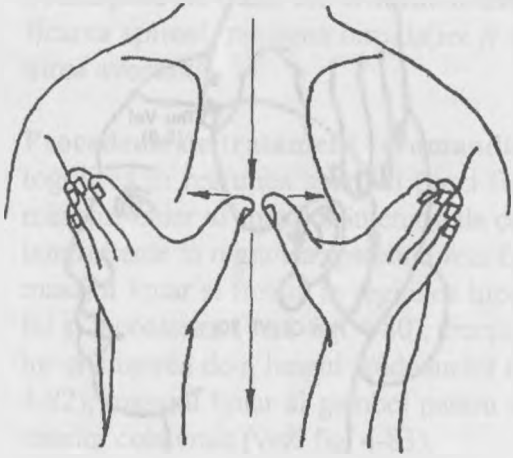


Fig. 4-75
Masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsare intermitentă în regiunea spatelui

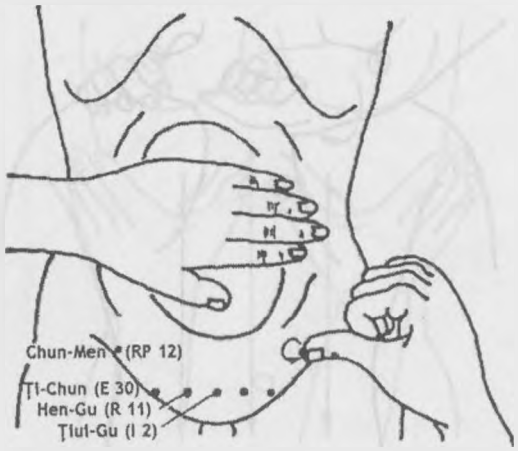


Fig. 4-76
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un singur deget pentru prevenirea avortului

Fig. 4-77
Atingeri uşoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane pentru prevenirea avortului

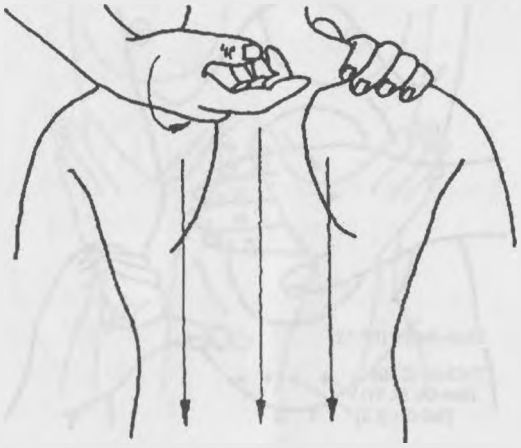


Fig. 4-78
Rostogolirea în regiunea spatelui

Fig. 4-79
Masajul liniar al spațiilor intercostale cu apăsare intermitentă în regiunea spatelui

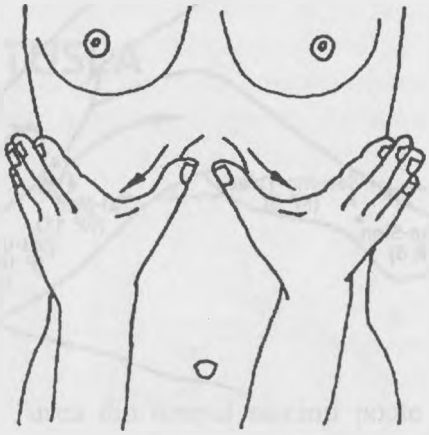


Fig. 4-80
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

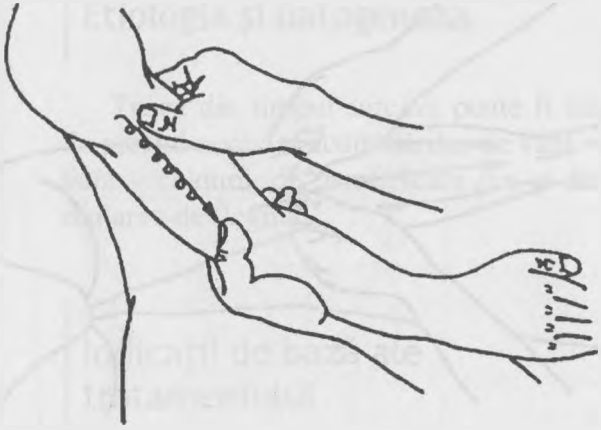


Fig. 4-81
Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinilor

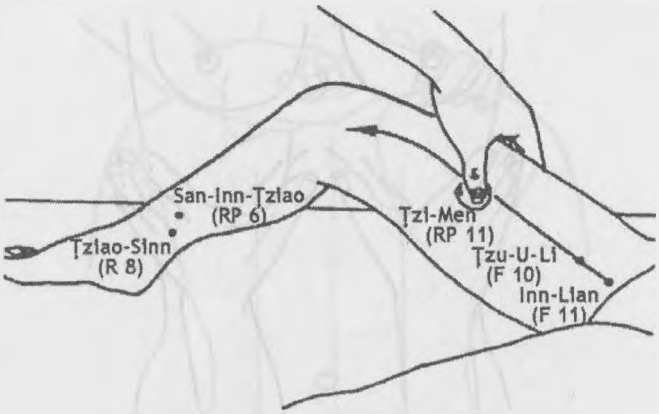


Fig. 4-82
Frecția punctelor și ciupirea pentru relaxarea tendoanelor

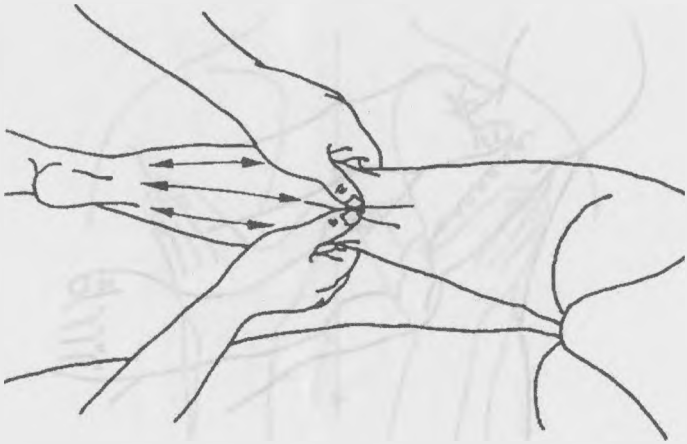


Fig. 4-83
Masajul liniar al gambei pentru activarea vaselor colaterale

TUSEA

Tusea din timpul sarcinii poate fi însoţită de senzaţia de fierbinţeală a tălpilor şi a palmelor; ea poate provoca pericolul de avort. Tusea îndelungată sau tusea puternică poate dăuna *ţi* a fătului şi poate provoca avortul.

Etiologia şi patogeneza

Tusea din timpul sarcinii poate fi cauzată de efectul nociv al acumulărilor de vânt – frig, vânt – căldură, de insuficienţa *Inn* şi de acumularea de flegmă.

Indicaţii de bază ale tratamentului

Vibraţia în timpul apăsării punctelor situate de-a lungul meridianelor (vezi fig. 4-84), masa-

jul liniar al spațiilor intercostale (vezi fig. 4-85), frecția punctelor și ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii (vezi fig. 4-86), stimularea cu unghia și frecția punctelor *Fen-Lun* (E 40), *Iang-Lin-Țiuan* (VB 34), *Țzu-San-Li* (E 36) și *Tai-Bai* (RP 3)

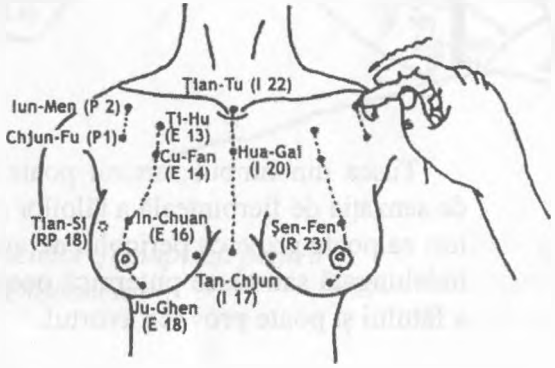


Fig. 4-84
Vibrația în timpul apăsării punctelor situate de-a lungul meridianelor

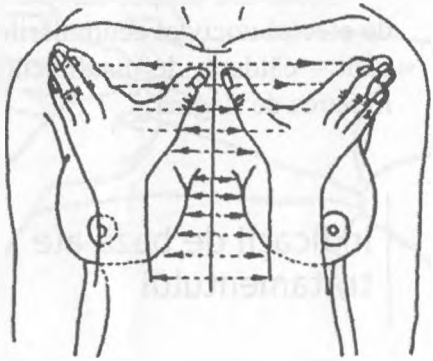


Fig. 4-85
Masajul liniar al spațiilor intercostale

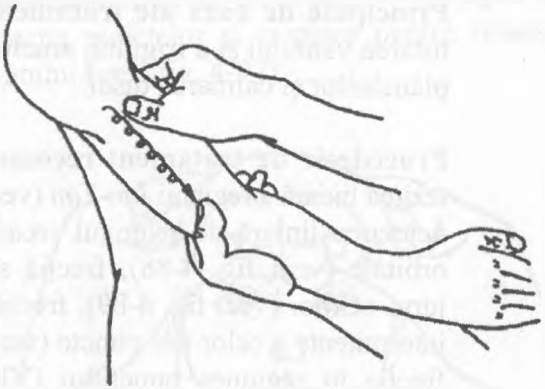


Fig. 4-86
Frecţia punctelor şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii

Tratamentul în funcţie de sindrom

Tusea cauzată de vânt – frig

Manifestări. Tuse neîntreruptă, răguşită, cu eliminări de spută lichidă albă; iritaţie în gât; posibil astm; senzaţia de greutate în piept; frisoane; febră; fără transpiraţie; nasul înfundat; rinită cu secreţii lichide de culoare albă; cefalee; dureri ale membrelor. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană lichidă de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Înlăturarea vântului şi a frigului, ameliorarea stării plămânilor şi calmarea tusei.

Procedeele de tratament recomandate. Netezirea liniară a regiunii *Inn-Tan* (vezi fig. 4-87), netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale (vezi fig. 4-88), frecţia spaţiilor din jurul ochilor (vezi fig. 4-89), frecţia cu apăsări intermitente a celor trei puncte (vezi fig. 4-90), frecţia în regiunea punctului (VB 20) (vezi fig. 4-91).

Tusea cauzată de vânt – căldură

Manifestări. Tuse însoţită de spută densă şi lipicioasă; febră; intoleranţa vântului, cefalee, transpiraţii; uscăciune în gură şi dureri în gât. Limba roşie, acoperită cu pseudomembrană lichidă de culoare galbenă.

Principiile de bază ale tratamentului. Dispersarea vântului şi înlăturarea uscăciunii, ameliorarea stării plămânilor şi calmarea tusei.

Procedeele de tratament recomandate. Netezirea liniară a zonei *Inn-Tan* (vezi fig. 4-92), netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale (vezi fig. 4-93), frecţia spaţiilor din jurul ochilor (vezi fig. 4-94), frecţia în zona punctului *Fen-Ci* (VB 20) (vezi fig. 4-95), frecţia punctelor de-a lungul traseului intern al

meridianului celor Trei Focare (vezi fig. 4-96), frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea gâtului (vezi fig. 4-97).

Fig. 4-87
Netezirea liniară a zonei Inn-Tan

Fig. 4-88
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

Fig. 4-89
Frecția spațiilor din jurul ochilor

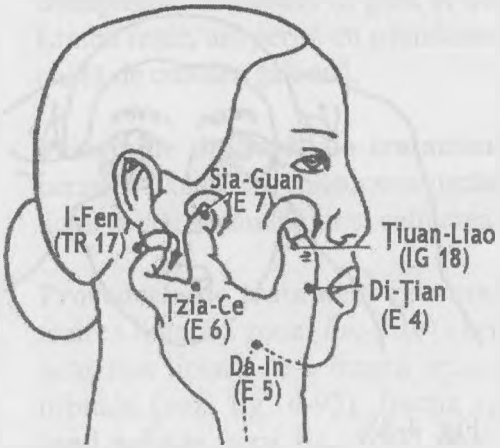


Fig. 4-90
Frecția cu apăsarea intermitentă a trei puncte

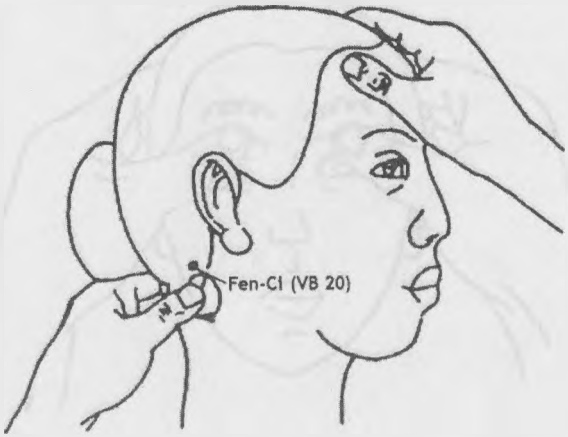


Fig 4-91
Frecţia în zona punctului Fen-Ci

Fig. 4-92
Netezirea liniară a zonei Inn-Tan

Fig. 4-93
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

Fig. 4-94
Frecția spațiului din jurul ochilor

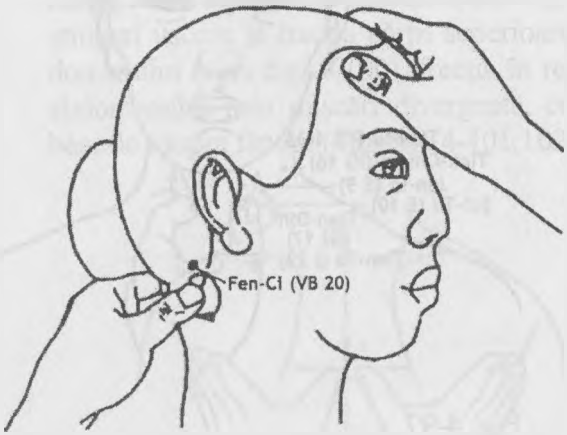


Fig. 4-95
Frecţia în zona punctului Fen-Ci

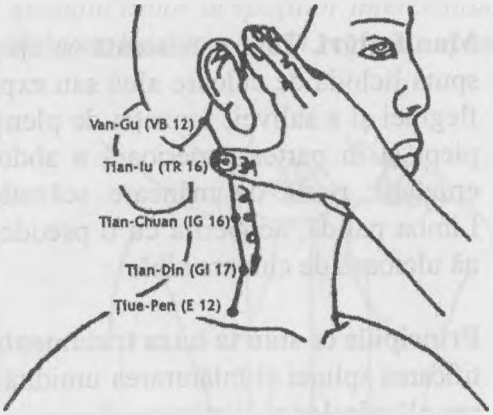


Fig. 4-96
Frecţia punctelor de-a lungul traseului intern al meridianului celor Trei Focare

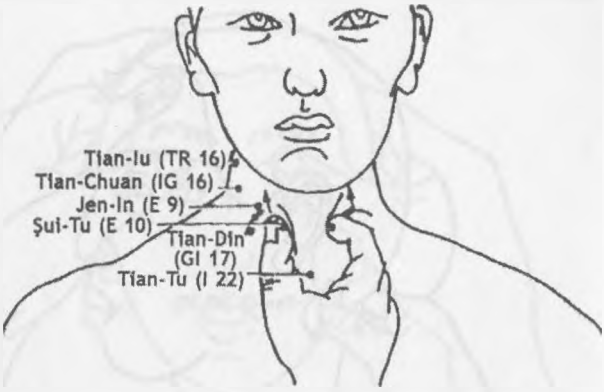


Fig. 4-97
Frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea gâtului

Tusea cauzată de flegma tulbure

Manifestări. Tuse persistentă cu eliminare de spută lichidă de culoare albă sau expectorarea flegmei şi a salivei; senzaţia de plenitudine în piept şi în partea superioară a abdomenului; eructaţii; poftă de mâncare scăzută; diaree. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană uleioasă de culoare albă.

Principiile ce stau la baza tratamentului. Fortificarea splinei şi înlăturarea umidităţii, reglarea plămânilor şi eliminarea flegmei.

Procedeele de tratament recomandate. Masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-98),

rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-99), atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului (vezi fig. 4-100), frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-101,102).

Fig. 4-98
Masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsare intermitentă în regiunea spatelui

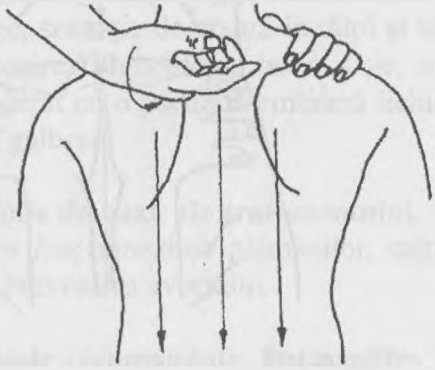


Fig. 4-99
Rostogolirea în regiunea spatelui

Fig. 4-100
Atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului

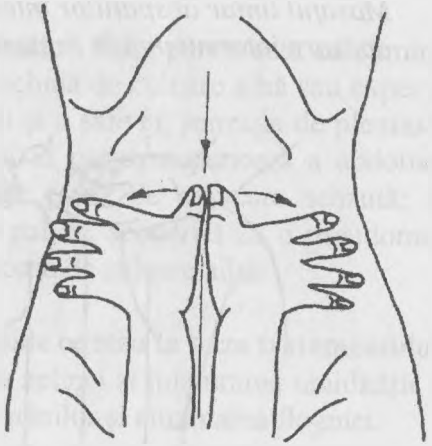


Fig. 4-101
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente cu efect benefic asupra fătului

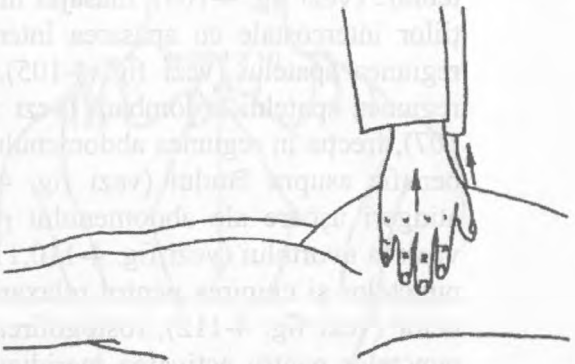


Fig. 4-102
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

Tusea cauzată de insuficienţa *Inn*

Manifestări. Tuse uscată şi îndelungată, fără expectoraţii, ameţeli; temperatură subfebrilă; uscăciune în gură şi în gât, uneori chiar spută cu sânge; senzaţia de arsură în tălpi şi în palme; înroşirea pomeţilor. Limba roşie, acoperită moderat cu o pseudomembrană lichidă de culoare galbenă.

Principiile de bază ale tratamentului. Compensarea *Inn,* umezirea plămânilor, calmarea tusei şi prevenirea avortului.

Procedeele recomandate. Rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-103), frecţia punctelor situate de ambele părţi ale coloanei ver-

tebrale (vezi fig. 4-104), masajul liniar al spațiilor intercostale cu apăsarea intermitentă în regiunea spatelui (vezi fig. 4-105), frecția în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-106, 107), frecția în regiunea abdomenului, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-108,109), atingeri uşoare ale abdomenului pentru prevenirea avortului (vezi fig. 4-110,111), frecția punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor (vezi fig. 4-112), rostogolirea şi frecția punctelor pentru activarea meridianelor (vezi fig. 4-113), masajul liniar al gambei pentru activarea vaselor colaterale (vezi fig. 4-114), netezirea liniară şi frecția punctului în zona *Inn-Țiuan* (R1) (vezi fig. 4-115).

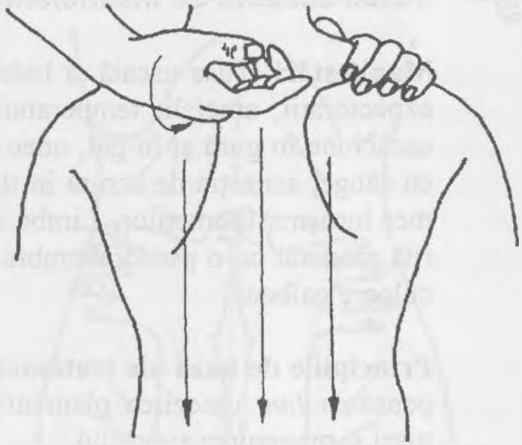


Fig. 4-103
Rostogolirea în regiunea spatelui

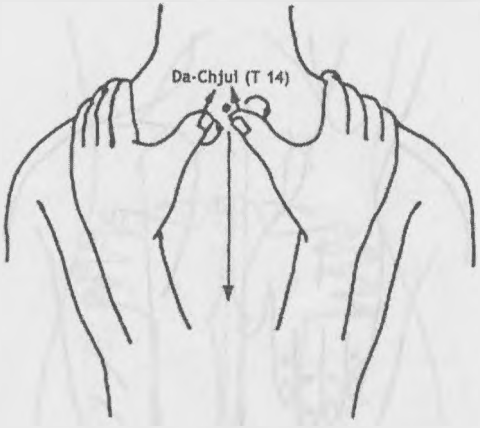


Fig. 4-104
Frecția punctelor situate de ambele părți ale coloanei vertebrale

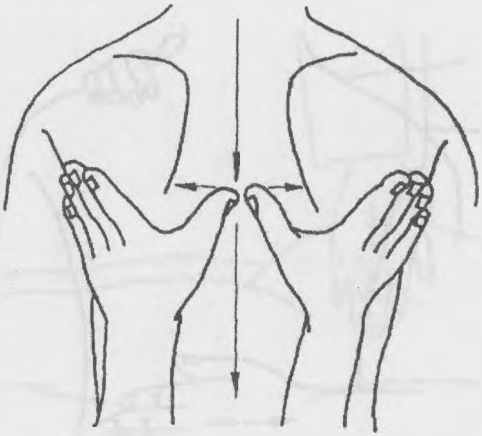


Fig. 4-105
Masajul liniar al spațiilor intercostale cu apăsare intermitentă în regiunea spatelui

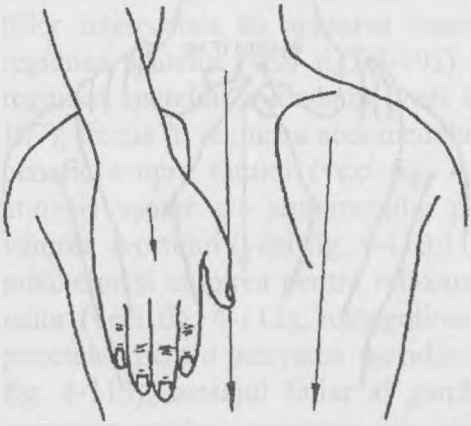


Fig. 4-106
Frecția pe verticală în regiunea spatelui şi lombară

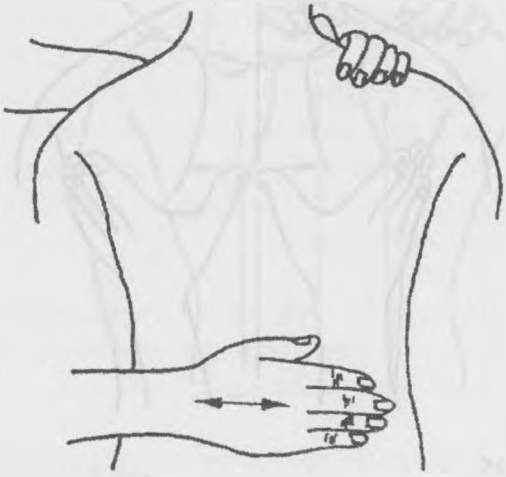


Fig. 4-107
Frecția pe orizontală în regiunea spatelui şi lombară

Fig. 4-108
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

Fig. 4-109
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

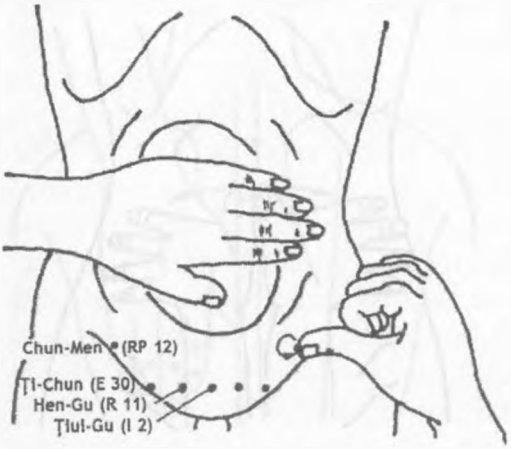


Fig. 4-110
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un singur deget, pentru prevenirea avortului

Fig. 4-111
Atingeri uşoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane, pentru prevenirea avortului

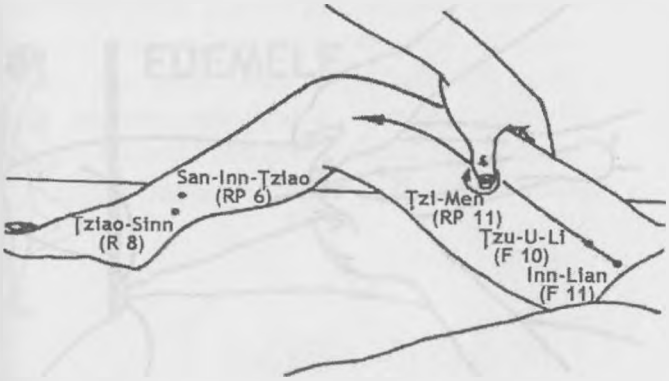


Fig. 4-112
Frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor

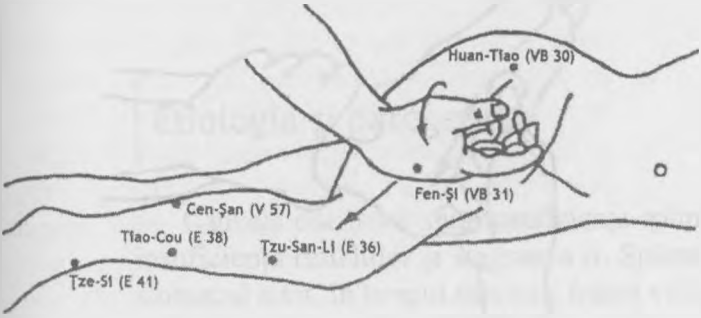


Fig. 4-113
Rostogolirea şi frecţia punctelor, pentru activarea meridianelor

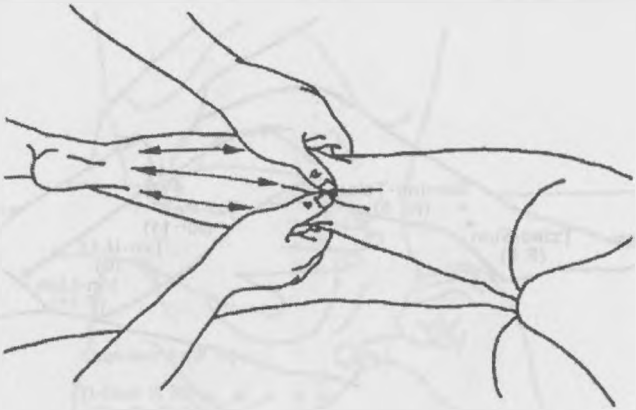


Fig. 4-114
Masajul liniar al gambei pentru activarea vaselor colaterale

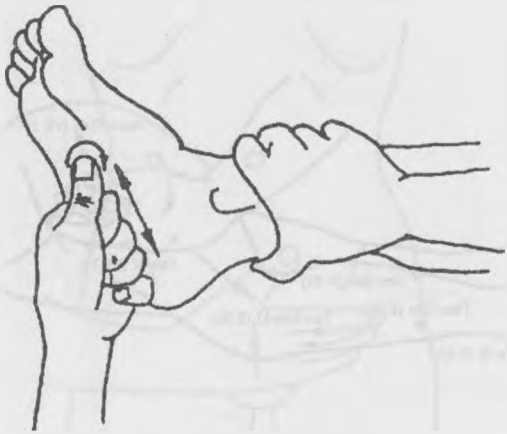


Fig. 4-115
Netezirea liniară şi frecţia punctului în zona Iun-Ţiuan

EDEMELE

Edemele, care pot apărea în lunile a şaptea şi a opta ale sarcinii, dispar după naştere. În acest subcapitol va fi vorba despre edemele care apar la mijlocul perioadei de sarcină, începând din luna a treia şi până în luna a şaptea, când se constată edemaţia considerabilă a feţei, a gleznelor, a picioarelor şi chiar a întregului corp.

Etiologia şi patogeneza

Cauzele edemelor sunt insuficienţa splinei, insuficienţa rinichilor şi stagnarea *ţi*. Splina şi stomacul sunt, în timpul sarcinii, foarte vulnerabile. Pot apărea dereglări în transportarea şi în transformarea umidităţii, în cazul când splina şi stomacul sunt supuse acţiunii unor factori patogeni, cum ar fi alimentaţie incorectă, care duce la apariţia surplusului de umiditate,

aceasta pătrunzând în mușchi și în piele. Insuficiența *Iang* a rinichilor poate avea ca urmare blocajul canalelor prin care circulă apa, ceea ce duce, de asemenea, la formarea edemelor. Stagnarea *ți* poate duce la acumularea de *Inn-Tan* tulbure, dacă fătul în creștere apasă ficatul.

Indicații de bază ale tratamentului

Netezirea liniară și frecția de-a lungul celor cinci linii (vezi fig. 4-116), apăsări prelungite de-a lungul celor trei linii (vezi fig. 4-117), atingeri ușoare și frecarea punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare (vezi fig. 4-118), netezirea liniară a zonei *Inn-Tan* (vezi fig. 4-119), netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale (vezi fig. 4-120), frecția spațiilor din jurul ochilor (vezi fig. 4-121), frecția în zona feței (vezi fig. 4-122), netezirea liniară și frecția punctelor cu un singur deget în regiunea abdomenului (vezi fig. 4-123), rostogolirea, concomitent cu frecția punctelor de-a lungul meridianelor mâinii (vezi fig. 4-124), masajul liniar al degetelor mâinii (vezi fig. 4-125), rostogolirea și frecția piciorului, pentru activarea meridianelor (vezi fig. 4-126), masajul liniar al gambei, pentru activarea vaselor colaterale (vezi fig. 4-127), masajul liniar al degetelor piciorului (vezi fig. 4-128).

Fig. 4-116
Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci linii

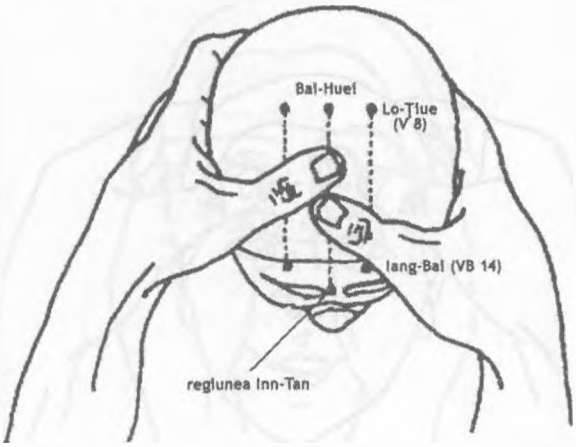


Fig. 4-117
Apăsări prelungite de-a lungul celor trei linii

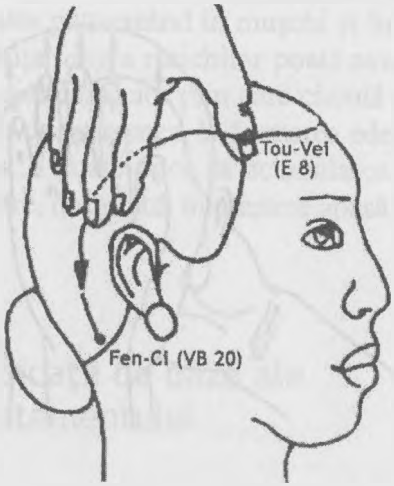


Fig. 4-118
Atingeri uşoare şi frecarea punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare

Fig. 4-119
Netezirea liniară a zonei Inn-tan

Fig. 4-120
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

Fig. 4-121
Frecţia spaţiilor din jurul ochilor

Fig. 4-122
Frecția în zona feței

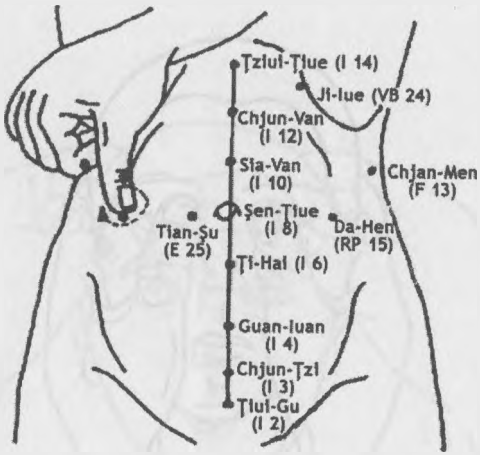


Fig. 4-123
Netezirea liniară și frecția punctelor cu un singur deget în regiunea abdomenului

Fig. 4-124
Rostogolirea, concomitent cu frecția punctelor de-a lungul meridianelor mâinii

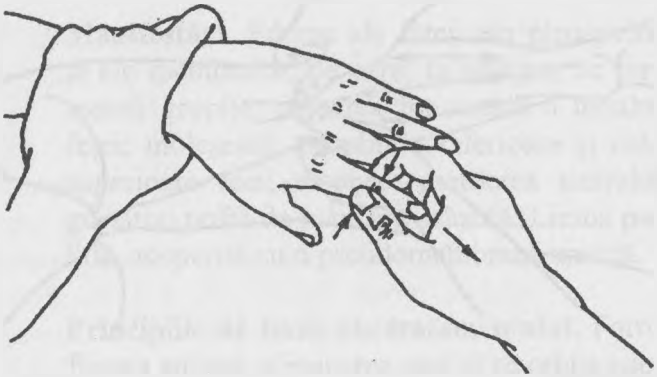


Fig. 4-125
Masajul liniar al degetelor mâinii

Fig. 4-126
Rostogolirea și frecția piciorului, pentru activarea meridianelor

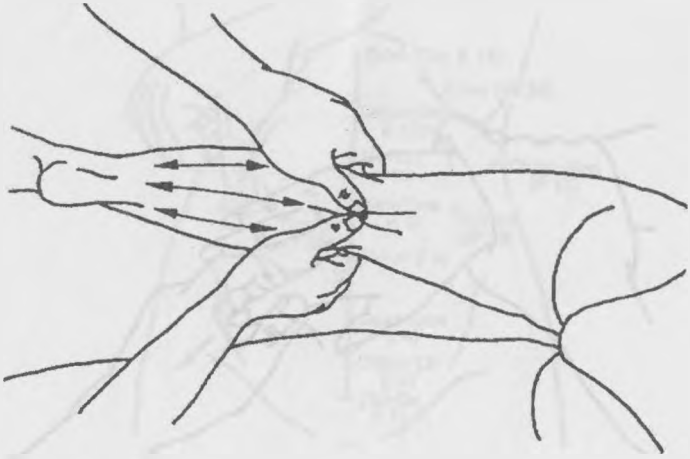


Fig. 4-127
Masajul liniar al gambei, pentru activarea vaselor colaterale

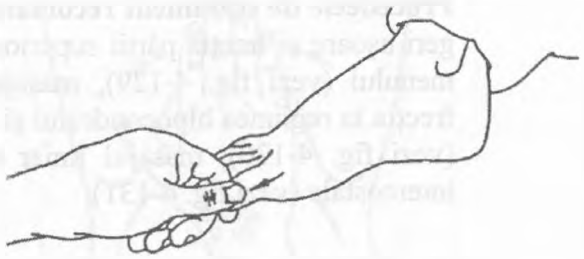


Fig. 4-128
Masajul liniar al degetelor piciorului

Tratamentul în funcție de sindrom

Edemul provocat de insuficiența splinei

Manifestări. Edeme ale feței, ale pleoapelor şi ale membrelor, pe care, la apăsare, se formează gropițe; culoarea întunecată a tenului feței; moleşeală; membrele inferioare şi cele superioare reci; dispnee; pierderea simțului gustativ; poftă de mâncare scăzută. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană umedă.

Principiile de bază ale tratamentului. Fortificarea splinei, eliminarea apei şi resorbția edemelor.

Procedeele de tratament recomandate. Atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului (vezi fig. 4-129), masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-130), masajul liniar al spaţiilor intercostale (vezi fig. 4-131).

Edemul provocat de insuficienţa rinichilor

Manifestări. Edeme ale feţei şi ale picioarelor, pe care, la apăsare, se formează gropiţe; culoare cenuşie a tenului feţei; tahicardie; dispnee; membrele inferioare şi cele superioare reci; senzaţia de plenitudine în cavitatea abdominală; senzaţia de durere şi slăbiciuni în regiunea lombară şi în genunchi. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană umedă, uleioasă, de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Încălzirea rinichilor, eliminarea apei şi resorbţia edemelor.

Procedeele de tratament recomandate. Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-132), frecţia în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-133, 4-134), frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-135, 4-136).

Fig. 4-129
Atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului

Fig. 4-130
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

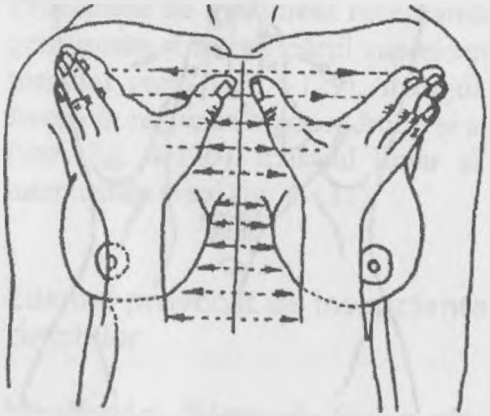


Fig. 4-131
Masajul liniar al spațiilor intercostale

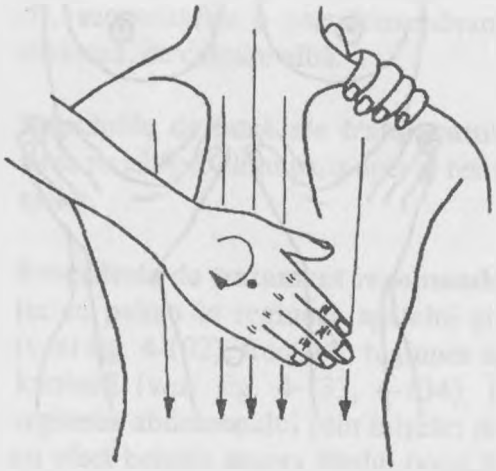


Fig. 4-132
Frecția cu palma în regiunea spatelui și lombară

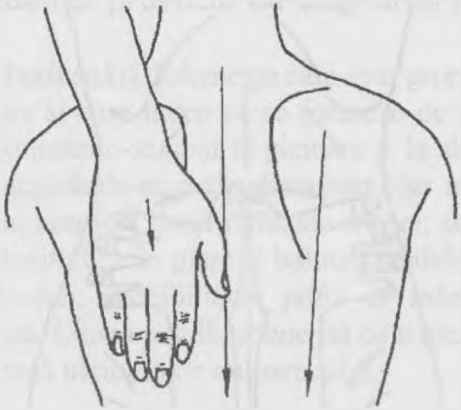


Fig. 4-133
Frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi lombară

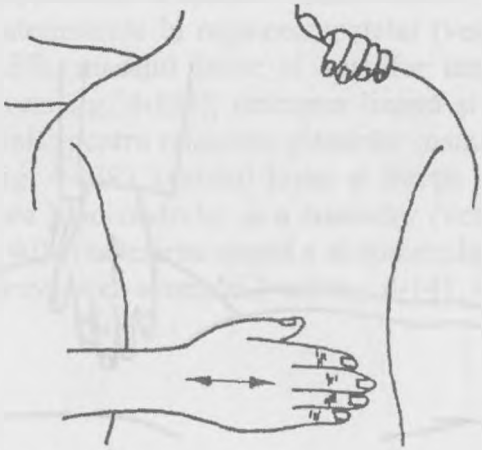


Fig. 4-134
Frecţia pe orizontală în regiunea spatelui şi lombară

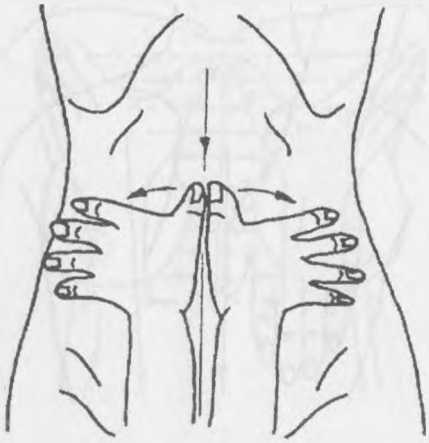


Fig. 4-135
Frecția în regiunea abdomenului prin mișcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

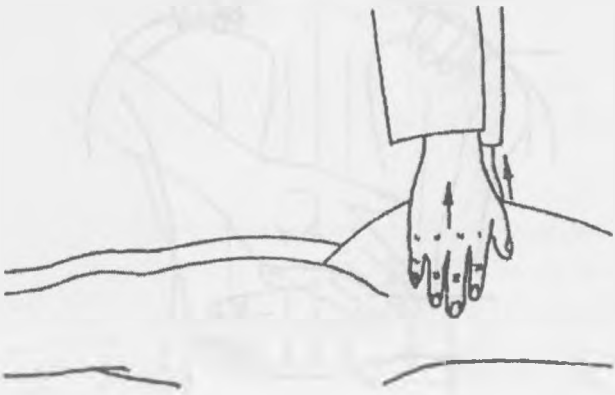


Fig. 4-136
Frecția în regiunea abdomenului prin mișcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

Edemul provocat de stagnarea *ţi*

Manifestări. Edeme pe care apar gropiţe la apăsare şi care încep să se formeze de la glezne, extinzându-se apoi la picioare şi la abdomen şi micşorându-se puţin dimineaţa, dar mărindu-se din nou în a doua jumătate a zilei; senzaţia de plenitudine în piept şi balonarea abdomenului; ameţeli; irascibilitate; poftă de mâncare scăzută. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană uleioasă de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Reglarea fluxului *ţi,* eliminarea apei şi resorbţia edemelor.

Procedeele de tratament recomandate. Masajul liniar al spaţiilor intercostale cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-137), masajul liniar al spaţiilor intercostale (vezi fig. 4-138), netezirea liniară şi masajul liniar pentru relaxarea glandelor mamare (vezi fig. 4-139), masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-140) şi netezirea uşoară a abdomenului, pentru prevenirea avortului (vezi fig. 4-141, 4-142).

Fig. 4-137
Masajul liniar al spațiilor intercostale cu apăsări intermitente în regiunea spatelui

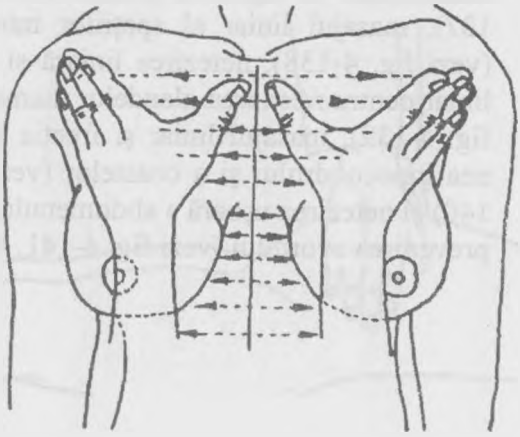


Fig. 4-138
Masajul liniar al spațiilor intercostale

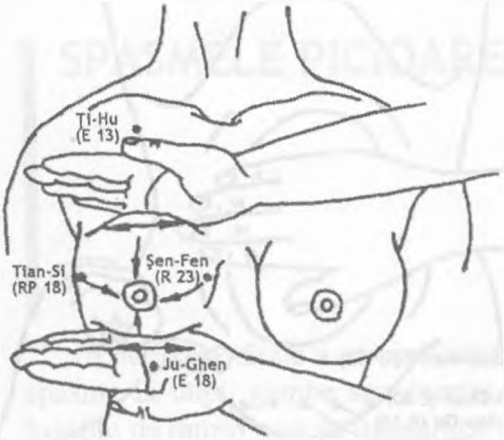


Fig. 4-139
Netezirea liniară şi masajul liniar pentru relaxarea glandelor mamare

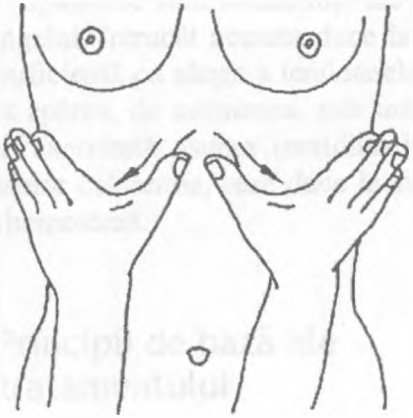


Fig. 4-140
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

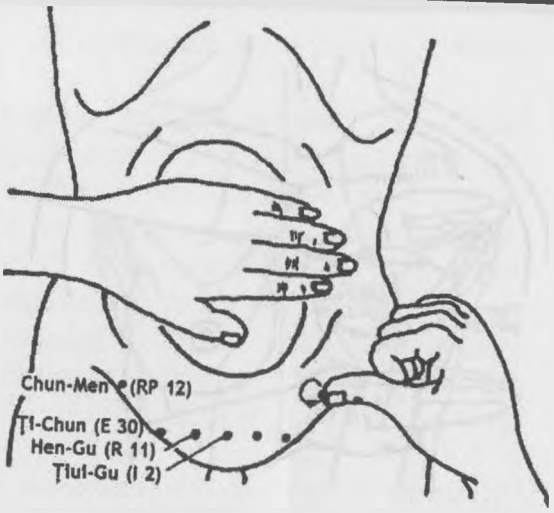


Fig. 4-141
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un singur deget, pentru prevenirea avortului

SPASMELE PICIOARELOR

În perioada târzie a sarcinii, apar frecvent spasme la tălpi, gambe sau coapse, ele fiind însoţite de dureri care se intensifică noaptea şi care dispar sub acţiunea căldurii.

Etiologia şi patogeneza

Spasmele sunt consecinţe ale insuficienţei sângelui, întrucât aceasta duce la alimentarea insuficientă cu sânge a tendoanelor. Spasmele pot apărea, de asemenea, sub influenţa frigului, exercitată asupra meridianelor şi asupra vaselor colaterale, care duce la stagnarea *ţi* şi la hemostază.

Principii de bază ale tratamentului

Alimentarea sângelui şi calmarea durerilor în tendoane, încălzirea canalelor şi împrăştierea frigului.

Indicaţii de bază ale tratamentului

Netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului (vezi fig. 4-143), masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-144), frecţia în regiunea spatelui şi în cea lombară (vezi fig. 4-145, 146), frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor (vezi fig. 4-147), masajul liniar al gambei, pentru activarea vaselor colaterale (vezi fig. 4-148), rotirea piciorului din articulaţia talocrurală (vezi fig. 4-149), masajul liniar al degetelor de la picioare (vezi fig. 4-150) şi netezirea liniară şi frecţia punctului din zona *Lun-Ţiuan* (R 1) (vezi fig. 4-151).

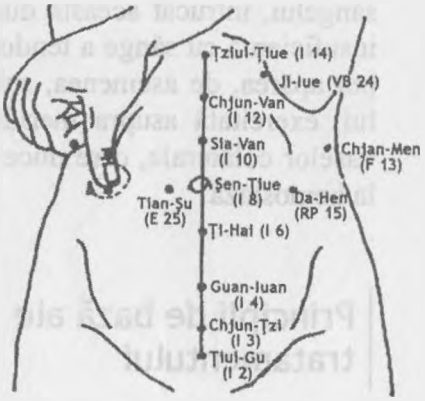


Fig. 4-143
Netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului

Fig. 4-144
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Fig. 4-145
Frecţia în regiunea spatelui şi lombară

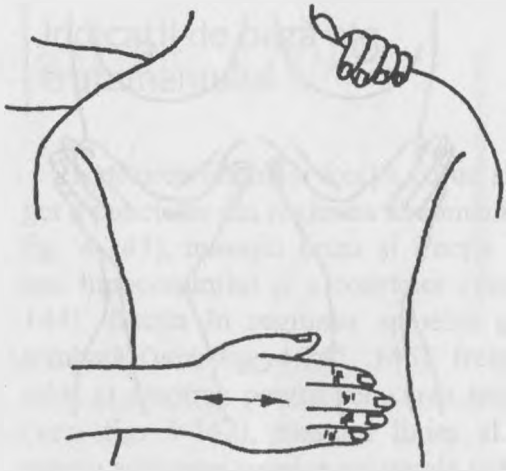


Fig. 4-146
Frecţia în regiunea spatelui şi lombară

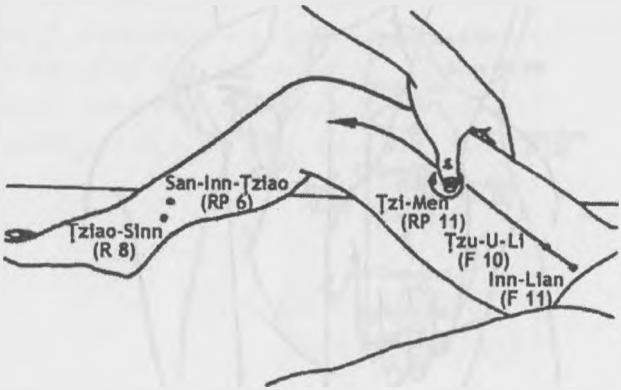


Fig. 4-147
Frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor

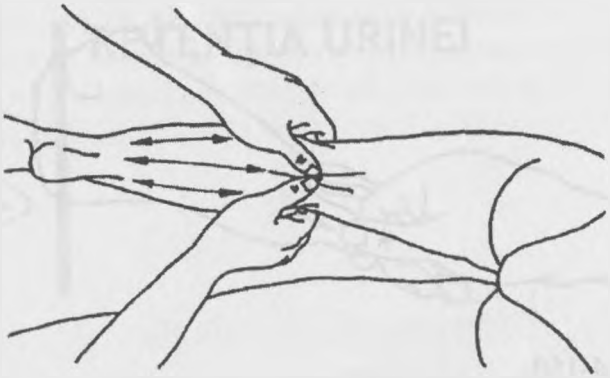


Fig. 4-148
Masajul liniar al gambei, pentru activarea vaselor colaterale

Fig. 4-149
Rotirea piciorului din articulația talocrurală

Fig. 4-150
Masajul liniar al degetelor de la picioare

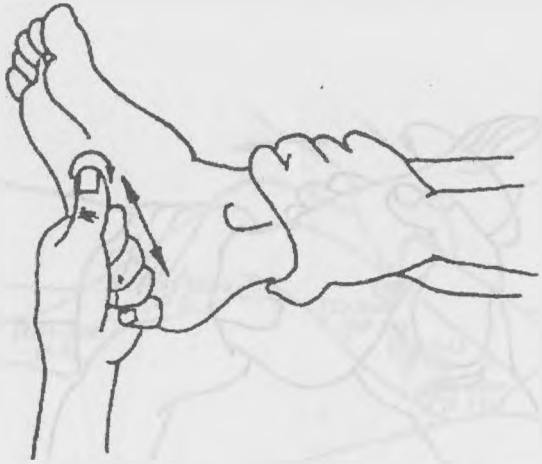


Fig. 4-151
Netezirea liniară şi frecţia punctului din zona Lun-Ţiuan (R 1)

RETENȚIA URINEI

Retenția urinei apare, de obicei, în lunile a șaptea și a opta ale perioadei de sarcină.

Etiologia și patogeneza

Cauzele retenției urinei pot fi, în timpul sarcinii, insuficiența *ți*, insuficiența rinichilor, stagnarea *ți* sau acumularea de umiditate-căldură.

Indicații de bază ale tratamentului

Atingeri ușoare ale abdomenului, pentru prevenirea avortului (vezi fig. 4-152, 4-153), masajul liniar și frecția în regiunea hipocon-

drului şi a coastelor (vezi fig. 4-154), atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului (vezi fig. 4-155), frecţia punctelor *Ţiui-Gu* (I2), *Guan-Iuan* (I 4), *Ţi-Hai* (I 6) şi *Inn-Ţziao*.

Tratamentul în funcţie de sindrom

Retenţia urinei, provocată de insuficienţa *ţi*

Manifestări. Disurie, polachiurie cu urină în cantitate mică; senzaţia puternică de dilatare şi dureri în partea inferioară a abdomenului; stare de agitaţie; faţa palidă; tahicardie; dispnee; moleşeală; senzaţia de greutate în cutia craniană; ameţeli. Limba palidă, acoperită cu pseudomembrană subţire.

Principiile de bază ale tratamentului. Tonificarea *ţi*, efectuarea profilaxiei scăderii nivelului *ţi* şi prevenirea avortului.

Procedeele de tratament recomandate. Vibraţia cu apăsarea pe punctele situate de-a lungul meridianelor (vezi fig. 4-156), netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului (vezi fig. 4-157),

frecţia în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-158, 4-159), frecţia în regiunea abdomenului, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-160, 4-161).

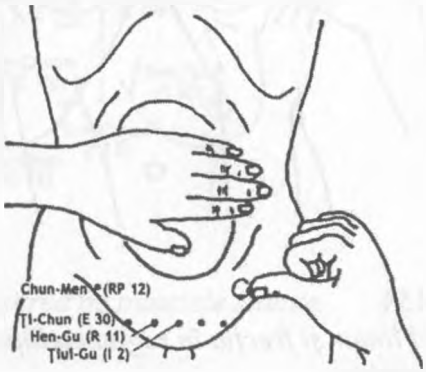


Fig. 4-152
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un singur deget, pentru prevenirea avortului

Fig. 4-153
Atingeri uşoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane, pentru prevenirea avortului

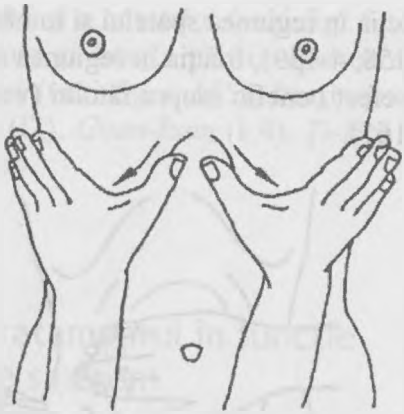


Fig. 4-154
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Fig. 4-155
Atingeri uşoare şi frecţia în partea superioară a abdomenului

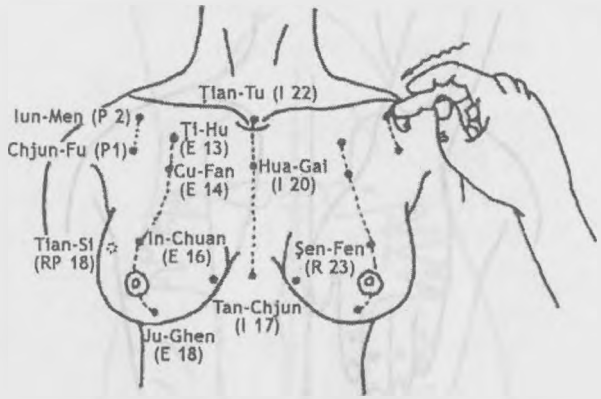


Fig. 4-156
Vibraţia cu apăsarea pe punctele situate de-a lungul meridianelor

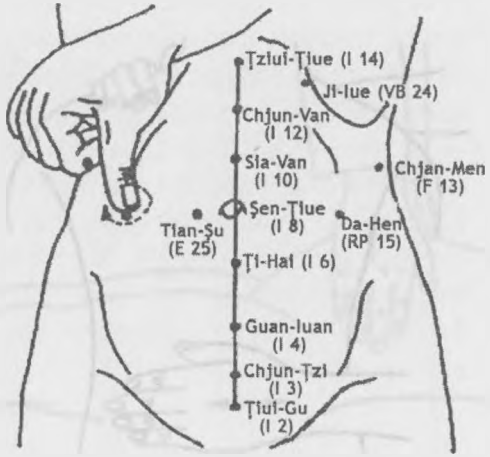


Fig. 4-157
Netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului

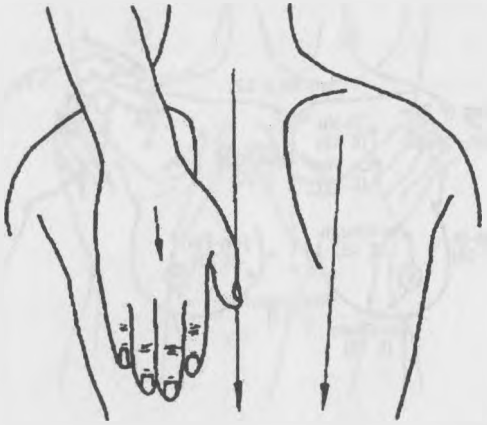


Fig. 4-158
Frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi lombară

Fig. 4-159
Frecţia pe orizontală în regiunea spatelui şi lombară

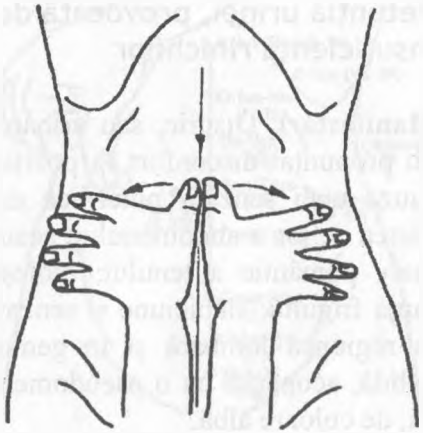


Fig. 4-160
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

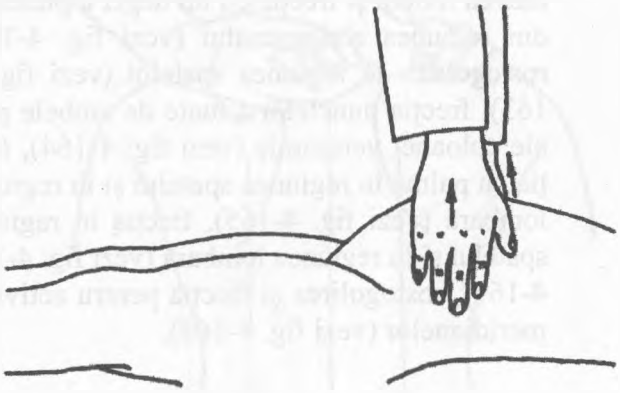


Fig. 4-161
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

Retenția urinei, provocată de insuficiența rinichilor

Manifestări. Disurie, sau urinare în picături, un pronunțat disconfort în poziția culcat, din cauza unei senzații puternice de dilatare în partea de jos a abdomenului; scaun lichid; culoare pământie a tenului; moleșeală; intoleranța frigului; slăbiciune și senzația de durere în regiunea lombară și în genunchi. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană umedă, de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Fortificarea rinichilor și încălzirea *Iang*, reglarea fluxului *ți* și eliminarea apei.

Procedeele de tratament recomandate. Netezirea liniară și frecția cu un deget a punctelor din regiunea abdomenului (vezi fig. 4-162), rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-163), frecția punctelor situate de ambele părți ale coloanei vertebrale (vezi fig. 4-164), frecția cu palma în regiunea spatelui și în regiunea lombară (vezi fig. 4-165), frecția în regiunea spatelui și în regiunea lombară (vezi fig. 4-166, 4-167), rostogolirea și frecția pentru activarea meridianelor (vezi fig. 4-168).

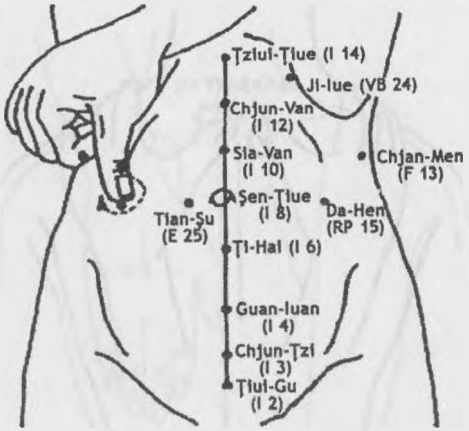


Fig. 4-162
Netezirea liniară şi frecţia cu un deget a punctelor din regiunea abdomenului

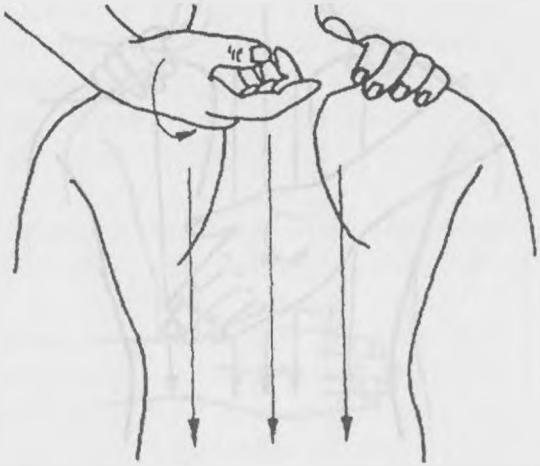


Fig. 4-163
Rostogolirea în regiunea spatelui

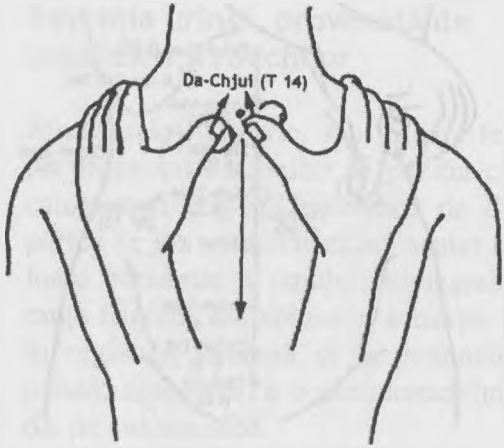


Fig. 4-164
Frecţia punctelor situate de ambele părţi ale coloanei vertebrale

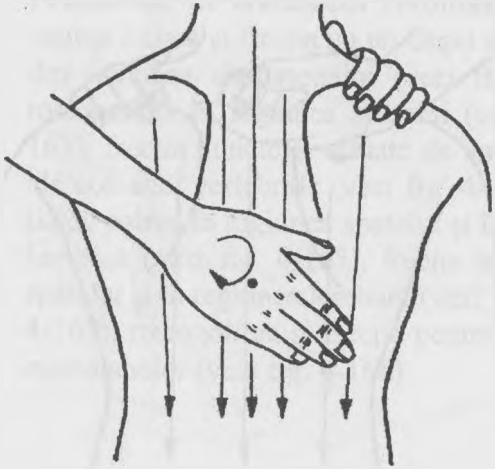


Fig. 4-165
Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi în regiunea lombară

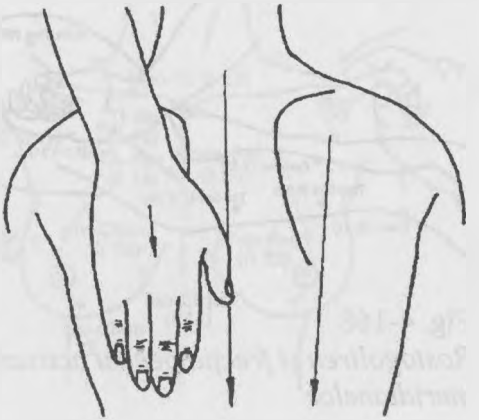


Fig. 4-166
Frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi în regiunea lombară

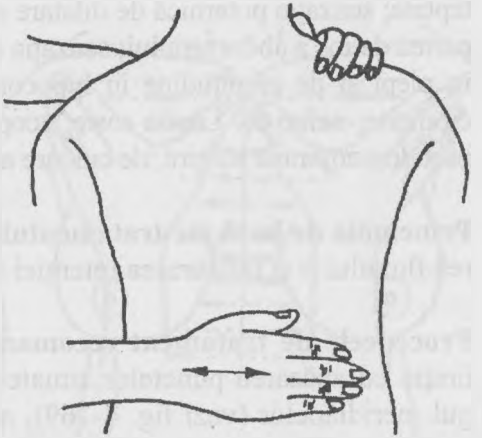


Fig. 4-167
Frecţia pe orizontală în regiunea spatelui şi în regiunea lombară

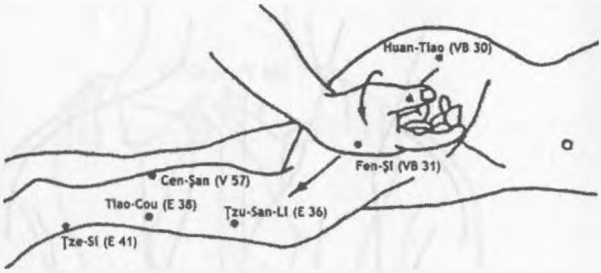


Fig. 4-168
Rostogolirea şi frecţia pentru activarea meridianelor

Retenţia urinei, provocată de stagnarea *ţi*

Manifestări. Retenţia urinei, apărută pe neaşteptate; senzaţie puternică de dilatare şi dureri în partea de jos a abdomenului; senzaţia de apăsare în piept şi de plenitudine în hipocondru; irascibilitate; nelinişte. Limba roşie, acoperită cu o pseudomembrană subţire, de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Reglarea fluxului *ţi* şi înlăturarea retenţiei urinei.

Procedeele de tratament recomandate. Vibraţia cu apăsarea punctelor situate de-a lungul meridianelor (vezi fig. 4-169), masajul liniar al spaţiilor intercostale (vezi fig. 4-170), masajul liniar al spaţiilor intercostale, cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-171).

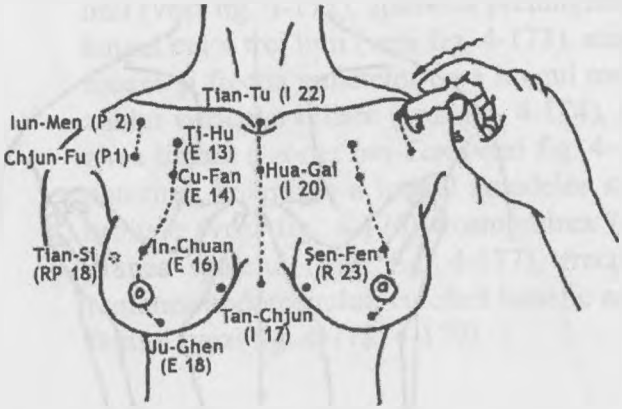


Fig. 4-169
Vibrația cu apăsarea punctelor situate de-a lungul meridianelor

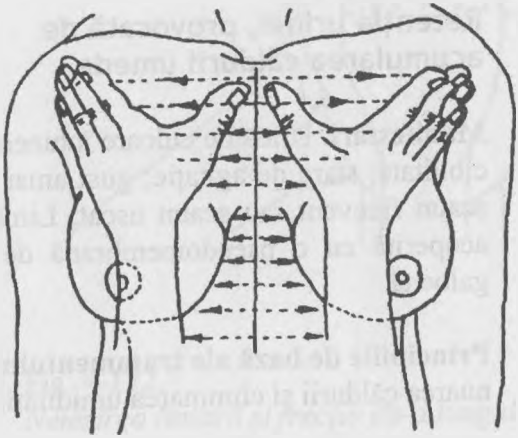


Fig. 4-170
Masajul liniar al spațiilor intercostale

Fig. 4-171
Masajul liniar al spaţiilor intercostale, cu apăsări intermitente în regiunea spatelui

Retenţia urinei, provocată de acumularea căldurii umede

Manifestări. Urină de culoare întunecată; iras-cibilitate; stare de agitaţie; gust amar în gură; scaun frecvent sau scaun uscat. Limba roşie, acoperită cu o pseudomembrană de culoare galbenă.

Principiile de bază ale tratamentului. Dimi-nuarea căldurii şi eliminarea umidităţii.

Procedeele de tratament recomandate. Ne-tezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci

linii (vezi fig. 4-172), apăsarea prelungită de-a lungul celor trei linii (vezi fig. 4-173), atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare (vezi fig. 4-174), netezirea liniară a zonei *Inn-Tan* (vezi fig. 4-175), netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale (vezi fig. 4-176), rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-177), frecţia în regiunea abdomenului, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-178, 4-179).

Fig. 4-172
Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci linii

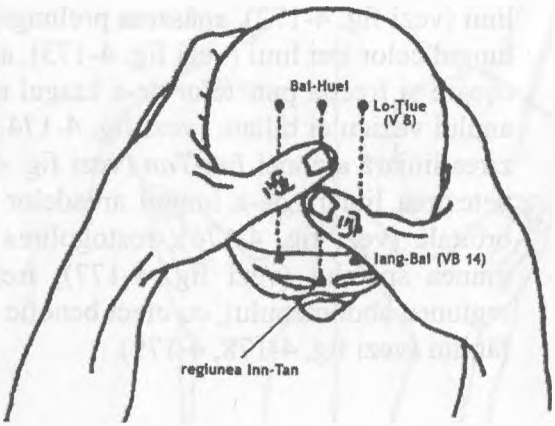


Fig. 4-173
Apăsarea prelungită de-a lungul celor trei linii

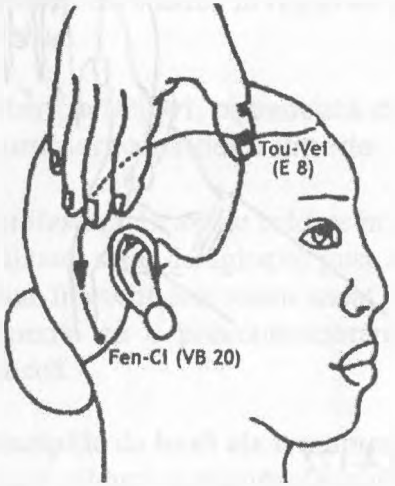


Fig. 4-174
Atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare

Fig. 4-175
Netezirea liniară a zonei Inn-Tan

Fig. 4-176
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

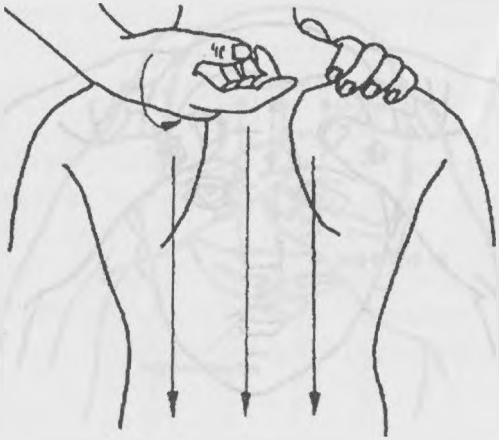


Fig. 4-177
Rostogolirea în regiunea spatelui

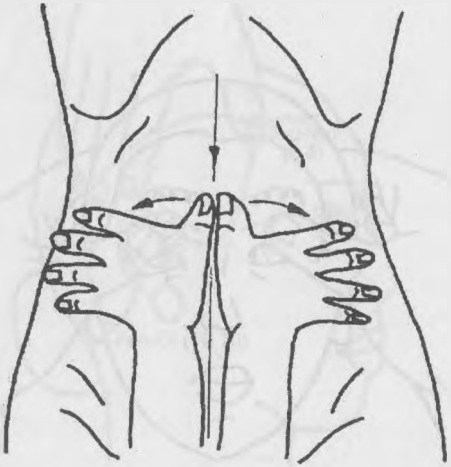


Fig. 4-178
Frecția în regiunea abdomenului prin mișcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

Fig. 4-179
Frecția în regiunea abdomenului prin mișcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

DURERILE ABDOMINALE

În timpul sarcinii apar frecvent dureri în piept şi abdomen, mai ales în partea inferioară.

Etiologia şi patogeneza

Durerile în abdomen sunt cauzate, de obicei, de frigul care acţionează nefavorabil asupra uterului, de stagnarea *ţi*, de insuficienţa *ţi* şi de insuficienţa sângelui.

Durerile în partea superioară a abdomenului apar, de cele mai multe ori, din cauza stagnării hranei nedigerate. Durerile în partea inferioară a abdomenului, cu iradiere în regiunea lombară, sunt cauzate de instabilitatea *ţi* a fătului, care poate provoca avortul. În timpul tratamentului, eforturile trebuie concentrate asupra păstrării sarcinii.

Indicaţii de bază ale tratamentului

Vibraţia cu apăsarea punctelor situate de-a lungul meridianelor (vezi fig. 4-180), masajul liniar al spaţiilor intercostale (vezi fig. 4-181), netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului (vezi fig. 4-182), masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-183), frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-184, 185), atingeri uşoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane, pentru prevenirea avortului (vezi fig. 4-186, 187).

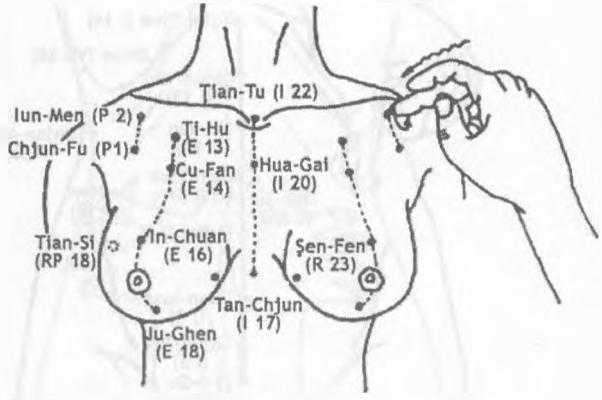


Fig. 4-180
Vibraţia cu apăsarea punctelor situate de-a lungul meridianelor

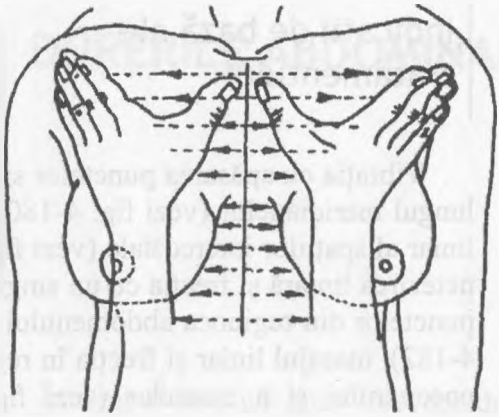


Fig. 4-181
Masajul liniar al spațiilor intercostale

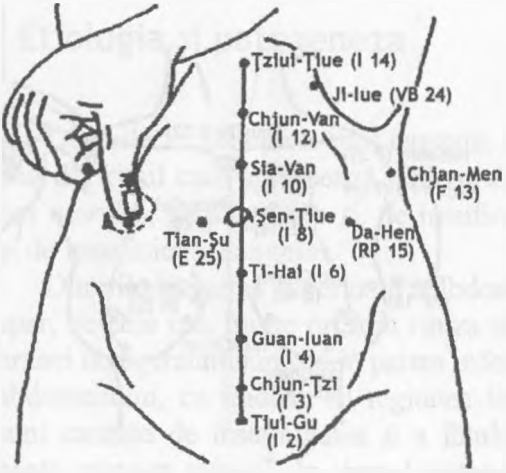


Fig. 4-182
Netezirea liniară și frecția cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului

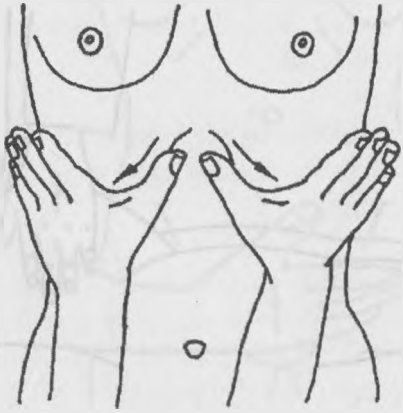


Fig. 4-183
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Fig. 4-184
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

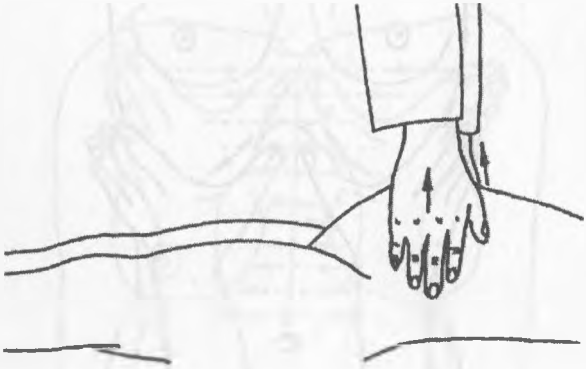


Fig. 4-185
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

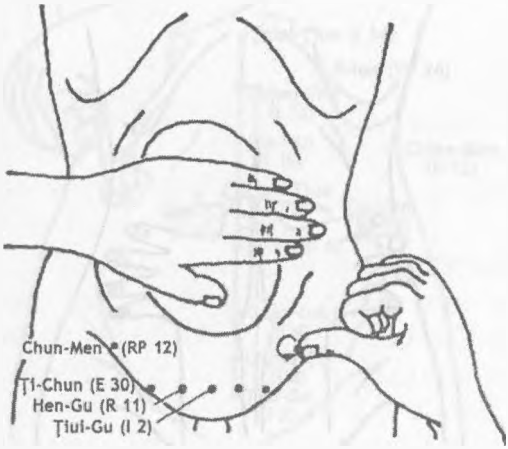


Fig. 4-186
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un singur deget, pentru prevenirea avortului

Fig. 4-187
Atingeri uşoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane, pentru prevenirea avortului

Tratamentul în funcție de sindrom

Dureri abdominale, cauzate de vid – frig

Manifestări. Dureri cu senzație de frig în partea inferioară a cavității abdominale, care se calmează sub influența căldurii şi la exercitarea presiunii asupra abdomenului; senzația de frig în spate; membrele superioare şi cele inferioare reci; intoleranța frigului; balonarea

abdomenului; poftă de mâncare scăzută. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Încălzirea *Iang*, împrăştierea frigului şi prevenirea avortului.

Procedeele de tratament recomandate. Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-188), frecţia în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-189, 4-190), rostogolirea şi frecţia punctelor pentru activarea meridianelor (vezi fig. 4-191), netezirea liniară şi frecţia punctului în zona *iun-ţiuan* (R 1) (vezi fig. 4-192).

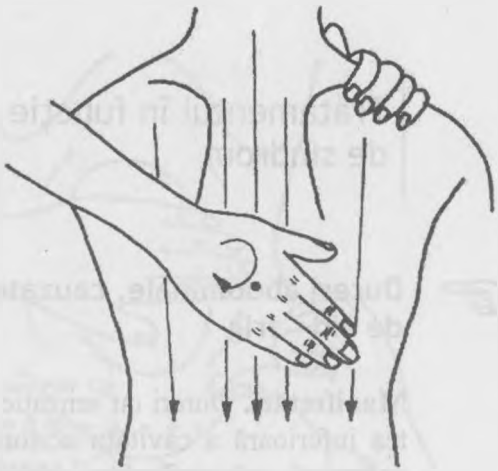


Fig. 4-188
Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi lombară

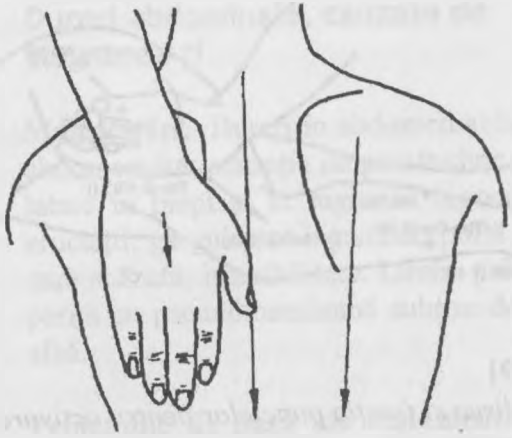


Fig. 4-189
Frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi lombară

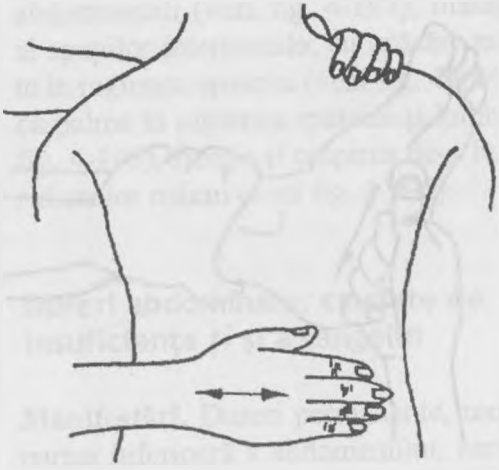


Fig. 4-190
Frecţia pe orizontală în regiunea spatelui şi lombară

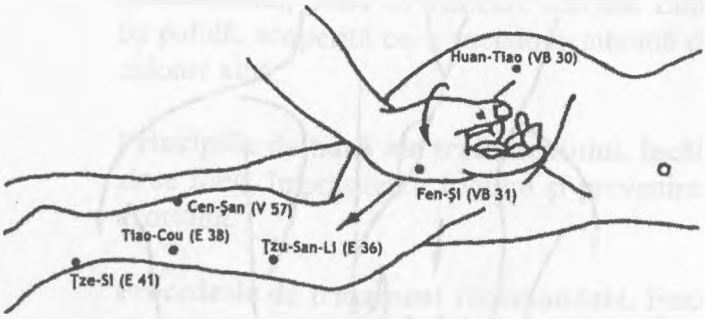


Fig. 4-191
Rostogolirea şi frecţia punctelor pentru activarea meridianelor

Fig. 4-192
Netezirea liniară şi frecţia punctului în zona Iun-Ţiuan

Dureri abdominale, cauzate de stagnarea *ţi*

Manifestări. Dureri în abdomen şi balonarea abdomenului; senzaţia de plenitudine şi de dilatare în piept şi în regiunea hipocondrului; eructaţii, garguiment intestinal, poftă de mâncare scăzută; irascibilitate. Limba palidă, acoperită cu pseudomembrană subţire de culoare albă.

Principiile de bază ale tratamentului. Reglarea fluxului *ţi*, înlăturarea stagnării, prevenirea avortului.

Procedeele de tratament recomandate. Atingeri uşoare şi frecţia în partea superioară a abdomenului (vezi fig. 4-193), masajul liniar al spaţiilor intercostale, cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-194), frecţia cu palma în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-195), frecţia şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii (vezi fig. 4-196).

Dureri abdominale, cauzate de insuficienţa *ţi* şi a sângelui

Manifestări. Dureri permanente, moderate în partea inferioară a abdomenului, care, la apăsarea abdomenului, se calmează; culoarea pielii întunecată; moleşeală; ameţeli; tahicardie pronunţată; pielea uscată; uscăciune în gură,

fără necesitatea de a bea. Limba palidă, acoperită cu o pseudomembrană moderată.

Principiile ce stau la baza tratamentului. Tonificarea *ţi*, alimentarea sângelui, prevenirea avortului.

Procedeele recomandate. Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci linii (vezi fig. 4-197), apăsări prelungite de-a lungul celor trei linii (vezi fig. 4-198), atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare (vezi fig. 4-199), netezirea liniară a zonei *Inn-Tan* (vezi fig. 4-200), netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale (vezi fig. 4-201), frecţia spaţiilor din jurul ochilor (vezi fig. 4-202), rostogolirea, concomitent cu frecţia punctelor de-a lungul meridianelor mâinii (vezi fig. 4-203), masajul liniar al spaţiilor intercostale, cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-204), rostogolirea şi frecţia punctelor pentru activarea meridianelor (vezi fig. 4-205), frecţia în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-206, 207), netezirea liniară şi frecţia punctului în zona *Iun-Ţiuan* (R 1) (vezi fig. 4-208).

Fig. 4-193
Atingeri uşoare şi frecţia în partea superioară a abdomenului

Fig. 4-194
Masajul liniar al spaţiilor intercostale, cu apăsări intermitente în regiunea spatelui

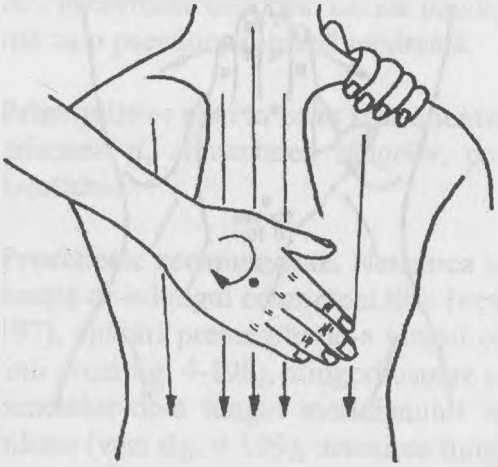


Fig. 4-195
Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi lombară

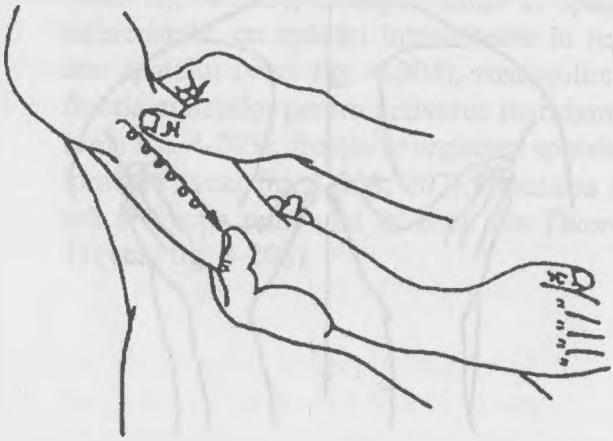


Fig. 4-196
Frecţia şi ciupirea de-a lungul meridianelor mâinii

Fig. 4-197
Netezirea liniară şi frecţia de-a lungul celor cinci linii

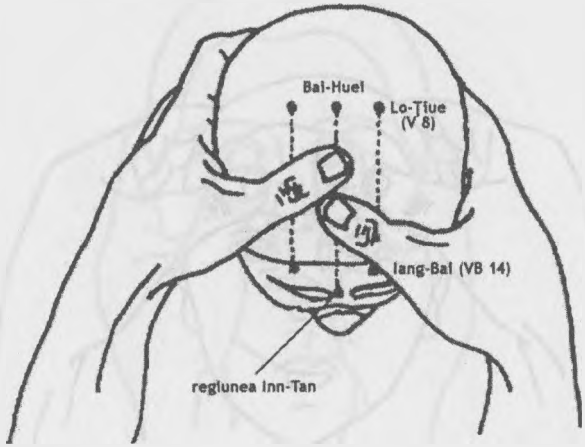


Fig. 4-198
Apăsări prelungite de-a lungul celor trei linii

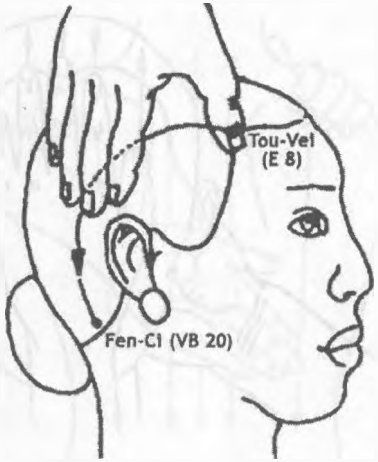


Fig. 4-199
Atingeri uşoare şi frecţia punctelor de-a lungul meridianului veziculei biliare

Fig. 4-200
Netezirea liniară a zonei Inn-Tan

Fig. 4-201
Netezirea liniară de-a lungul arcadelor supraorbitale

Fig. 4-202
Frecţia spaţiilor din jurul ochilor

Fig. 4-203
Rostogolirea, concomitent cu frecția punctelor de-a lungul meridianelor mâinii

Fig. 4-204
Masajul liniar al spațiilor intercostale, cu apăsări intermitente în regiunea spatelui

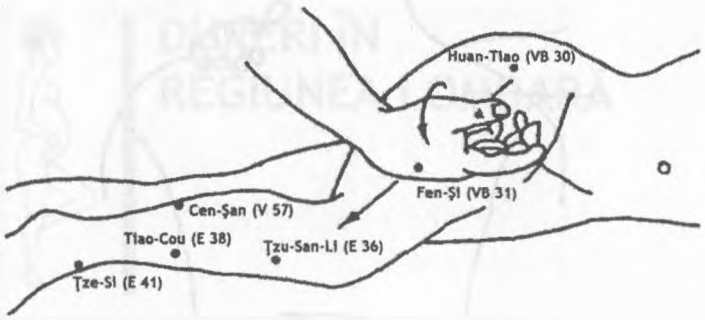


Fig. 4-205
Rostogolirea şi frecţia punctelor pentru activarea meridianelor

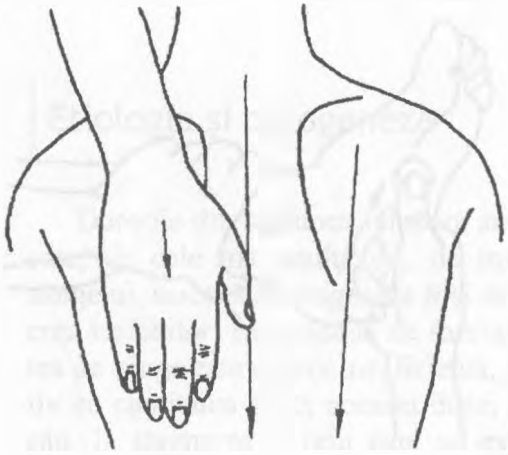


Fig. 4-206
Frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi lombară

Fig. 4-207
Frecţia pe orizontală în regiunea spatelui şi lombară

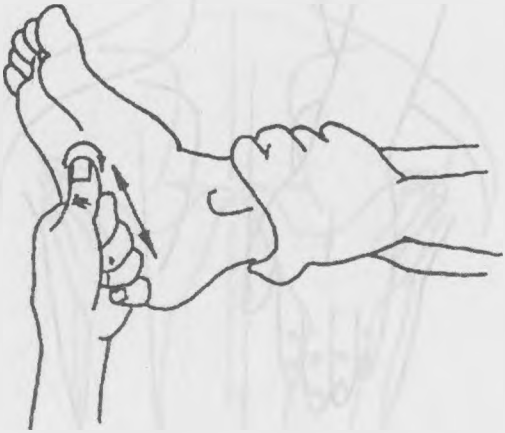


Fig. 4-208
Netezirea liniară şi frecţia punctului în zona Iun-Ţiuan

DURERI ÎN REGIUNEA LOMBARĂ

În timpul sarcinii, apar frecvent dureri în regiunea lombară şi dureri chinuitoare în regiunea lombo-sacrată, cu limitarea mişcărilor. Aceste fenomene sunt adeseori însoţite de pericol de avort şi de aceea scopul tratamentului constă, în cazul dat, în îndepărtarea acestui pericol.

Etiologia şi patogeneza

Durerile din regiunea lombară sunt provocate, de cele mai multe ori, de insuficienţa sângelui, însoţită de stagnarea *ţi* şi de insuficienţa rinichilor. În perioada de sarcină cantitatea de sânge este relativ insuficientă, comparativ cu cantitatea de *ţi*; aceasta duce, la rândul său, la stagnarea *ţi* prin care se explică, de fapt, durerile din regiunea lombară. *Ţi* a rinichilor poate fi afectată, de exemplu, de surmenaj sau de activitatea sexuală abuzivă, a că-

rei consecință poate fi apariția durerilor în regiunea lombară.

Indicații de bază ale tratamentului

Rostogolirea în regiunea spatelui (vezi fig. 4-209), masajul liniar al spațiilor intercostale, cu apăsări intermitente în regiunea spatelui (vezi fig. 4-210), frecția în regiunea abdomenului, cu mișcări divergente, care au efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-211, 4-212), atingeri ușoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane, pentru evitarea avortului (vezi fig. 4-213, 4-214).

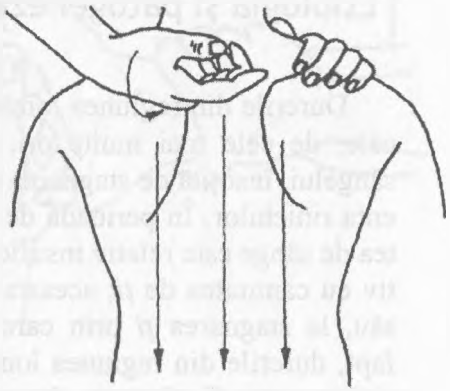


Fig. 4-209
Rostogolirea în regiunea spatelui

Fig. 4-210
Masajul liniar al spaţiilor intercostale, cu apăsări intermitente în regiunea spatelui

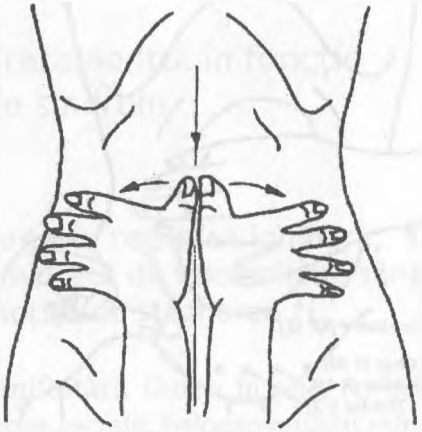


Fig. 4-211
Frecţia în regiunea abdomenului, cu mişcări divergente, care au efect benefic asupra fătului

Fig. 4-212
Frecţia în regiunea abdomenului, cu mişcări convergente, care au efect benefic asupra fătului

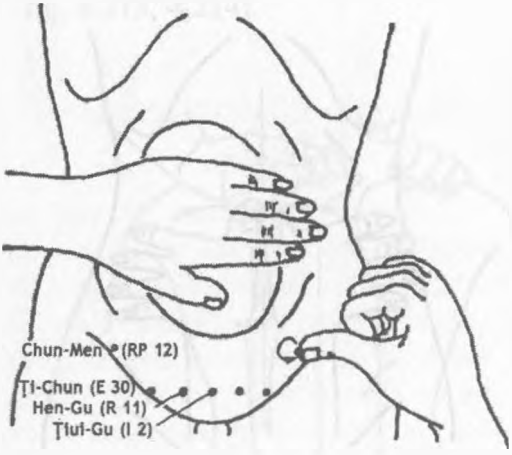


Fig. 4-213
Netezirea liniară şi frecţia punctelor cu un singur deget, pentru a evita avortul

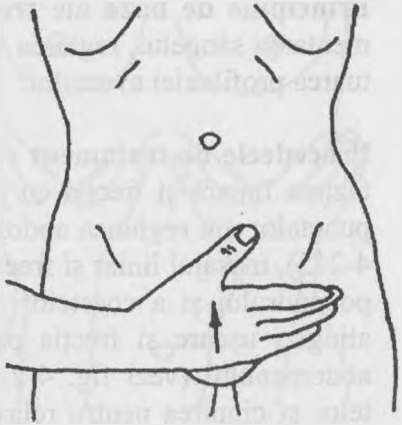


Fig. 4-214
Atingeri uşoare ale abdomenului de-a lungul liniei mediane, pentru evitarea avortului

Tratamentul în funcție de sindrom

Dureri în regiunea lombară, provocate de insuficiența sângelui, însoțită de stagnarea *ți*

Manifestări. Dureri în şale, cu iradiere în regiunea sacrală; balonarea părții inferioare a abdomenului cu senzații acute de greutate; stare de agitație.

Principiile de bază ale tratamentului. Alimentarea sângelui, reglarea fluxului *ţi* şi efectuarea profilaxiei avortului.

Procedeele de tratament recomandate. Netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului (vezi fig. 4-215), masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor (vezi fig. 4-216), atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului (vezi fig. 4-217), frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor (vezi fig. 4-218).

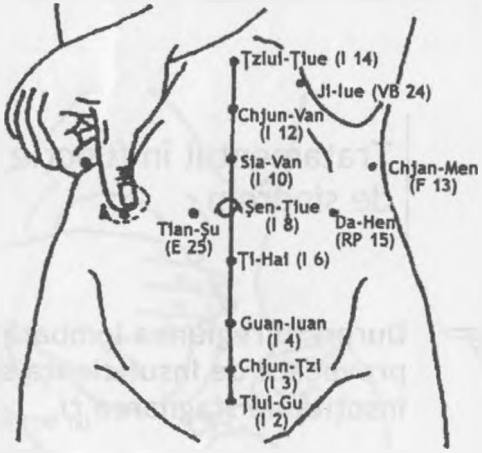


Fig. 4-215
Netezirea liniară şi frecţia cu un singur deget a punctelor din regiunea abdomenului

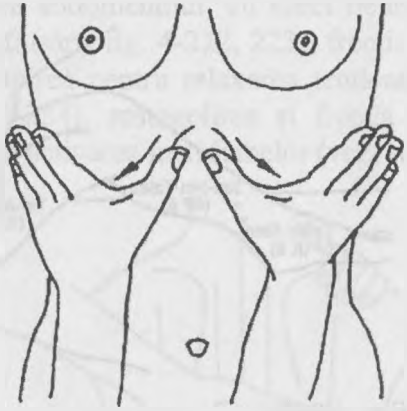


Fig. 4-216
Masajul liniar şi frecţia în regiunea hipocondrului şi a coastelor

Fig. 4-217
Atingeri uşoare şi frecţia părţii superioare a abdomenului

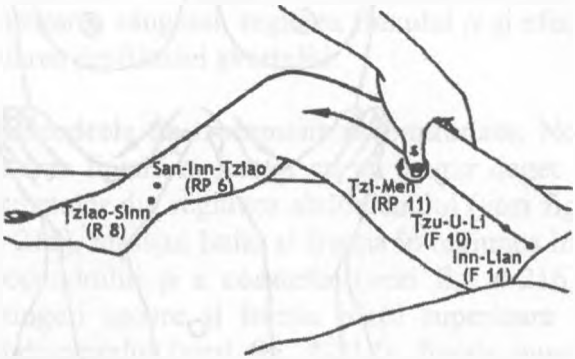


Fig. 4-218
Frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor

Dureri în regiunea lombară, provocate de insuficienţa rinichilor

Manifestări. Dureri violente în partea inferioară a spatelui sau senzaţii dureroase acute în regiunea lombară, care se atenuează la apăsare şi sub acţiunea căldurii; slăbiciune în genunchi; intoleranţa frigului.

Principiile de bază ale tratamentului. Încălzirea rinichilor, fortificarea regiunii lombare şi prevenirea avortului.

Procedeele de tratament recomandate. Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-219), frecţia în regiunea spatelui şi lombară (vezi fig. 4-220, 4-221), frecţia în re-

giunea abdomenului, cu efect benefic asupra fătului (vezi fig. 4-222, 223), frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor (vezi fig. 4-224), rostogolirea şi frecţia punctelor, pentru activarea meridianelor (vezi fig. 4-225).

Fig. 4-219
Frecţia cu palma în regiunea spatelui şi cea lombară

Fig. 4-220
Frecţia pe verticală în regiunea spatelui şi lombară

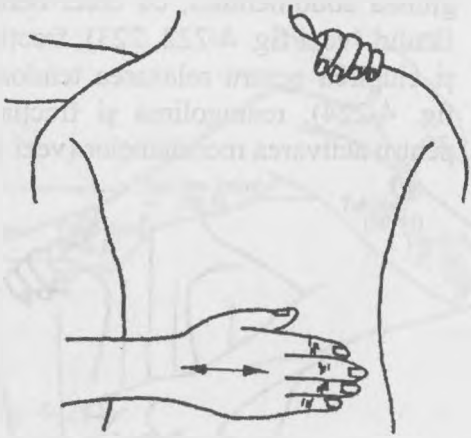


Fig. 4-221
Frecţia pe orizontală în regiunea spatelui şi lombară

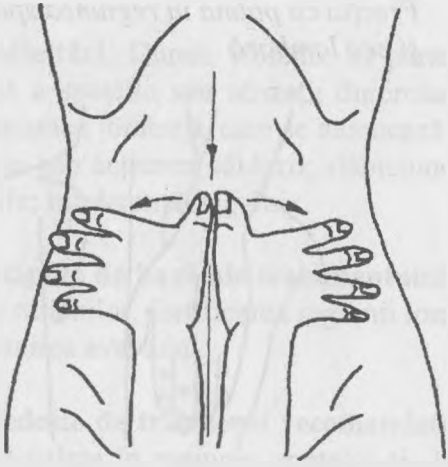


Fig. 4-222
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări divergente, cu efect benefic asupra fătului

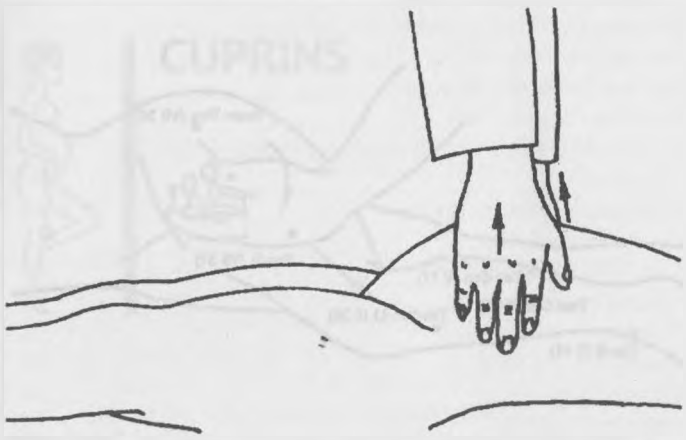


Fig. 4-223
Frecţia în regiunea abdomenului prin mişcări convergente, cu efect benefic asupra fătului

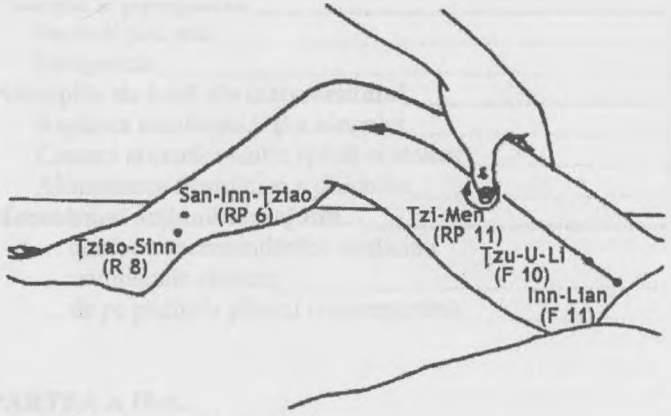


Fig. 4-224
Frecţia punctelor şi ciupirea pentru relaxarea tendoanelor

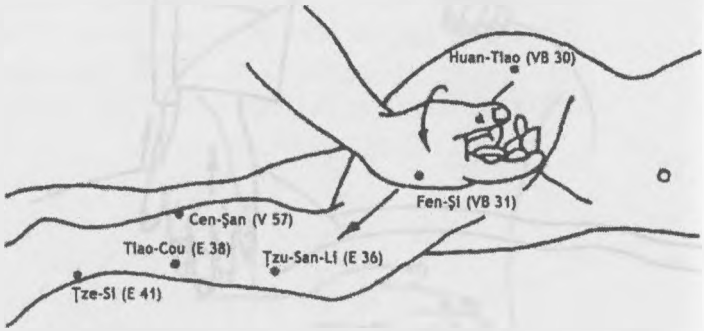


Fig. 4-225
Rostogolirea şi frecţia punctelor, pentru activarea meridianelor

CUPRINS

PREFAȚĂ. Limbajul și simbolurile masajului chinez 5

PARTEA I.
DATE GENERALE

Modificările fiziologice din timpul sarcinii 15
Particularitățile fiziologice ale femeii 15
Modificările fiziologice din timpul sarcinii 18
Etiologia și patogeneza 21
Factorii patogeni 21
Patogeneza 22
Principiile de bază ale tratamentului 25
Reglarea circulației *ți* și a sângelui 25
Crearea armoniei dintre splină și stomac 26
Alimentarea ficatului și a rinichilor 26
Mecanismul acțiunii masajului 28
... conform recomandărilor medicinii tradiționale chineze 28
... de pe pozițiile științei contemporane 29

PARTEA A II-A.
PROCEDEELE DE MASAJ

Cerințele procedeelor de masaj și ale ședinței de masaj 33
Cerințele procedeelor de masaj 33

Cerinţele şedinţei de masaj 35
Contraindicaţiile şi momentele principale care impun prudenţă 36
Principalele procedee de masaj 38
Netezirea liniară (Tui) 38
Netezirea liniară cu un singur deget (I-Chji-Chan-Tui) 41
Ciupirea (Na) 42
Presiunea intermitentă (An) 44
Frecţia circulară (Ju) 46
Frecţia punctului (Iao) 48
Frecarea punctului (Ca) 50
Frecarea – piston (Mu) 52
Rostogolirea (Guen) 53
Masajul liniar (Tui) 54
Vibraţia (Ţzen) 57
Atingerile uşoare (Mu) 59

PARTEA A III-A.
SUCCESIUNEA PROCEDEELOR DE MASAJ

Capul şi faţa 63
Şedinţe de masaj pentru îmbunătăţirea circulaţiei 63
Deschiderea supapelor 67
Gâtul 73
Relaxarea cefei 73
Relaxarea gâtului 76
Mâinile 78
Masajul mâinii în vederea activizării meridianelor 78
Relaxarea mâinilor 80
Efectuarea încălzirii mâinii 82
Pieptul şi hipocondrul 84
Relaxarea cutiei toracice 84
Masajul glandelor mamare 85
Abdomenul 90
Intervenţia asupra peretelui cavităţii abdominale 90
Masajul folositor pentru făt 94
Regiunea lombară şi spatele 98
Frecţia punctelor în regiunea spatelui 98
Fortificarea regiunii lombare şi a funcţiei rinichilor 101

Membrele inferioare **105**
Fortificarea picioarelor 105
Relaxarea tendoanelor şi calmarea durerilor articulare 109

PARTEA A IV-A.
PROFILAXIA ŞI TRATAMENTUL UNOR MALADII RĂSPÂNDITE

Vărsăturile **117**
Etiologia şi patogeneza 117
Indicaţii de bază ale tratamentului 118
Tratamentul în funcţie de sindrom 121
Vărsăturile provocate de insuficienţa stomacului 121
Vărsăturile provocate de frigul stomacului 124
Vărsăturile provocate de căldura stomacului 127
Vărsăturile provocate de căldura ficatului 127
Vărsăturile provocate de acumularea flegmei 129
Irascibilitatea **135**
Etiologia şi patogeneza 135
Indicaţii de bază ale tratamentului 136
Tratamentul în funcţie de sindrom 145
Irascibilitatea provocată de insuficienţa Inn 145
Irascibilitatea provocată de suprasolicitarea ficatului 149
Irascibilitatea provocată de stagnarea Iang 149
Meteorismul şi senzaţia de plenitudine în partea superioară a abdomenului **156**
Etiologia şi patogeneza 156
Indicaţii de bază ale tratamentului 157
Tratamentul în funcţie de sindrom 160
Meteorismul şi senzaţia de plenitudine, provocate de stagnarea ţi sau de circulaţia ei în sens invers 160
Meteorismul şi senzaţia de plenitudine, provocate de suprasolicitarea ficatului 165
Meteorismul şi senzaţia de plenitudine, provocate de stagnarea *ţi* 166
Tusea **173**
Etiologia şi patogeneza 173
Indicaţii de bază ale tratamentului 173
Tratamentul în funcţie de sindrom 175
Tusea provocată de vânt-frig 175

Tusea provocată de vânt-căldură 176
Tusea provocată de flegma tulbure 182
Tusea provocată de insuficienţa Inn 185
Edemele 193
Etiologia şi patogeneza 193
Indicaţii de bază ale tratamentului 194
Tratamentul în funcţie de sindrom 201
Edemul provocat de insuficienţa splinei 201
Edemul provocat de insuficienţa rinichilor 202
Edemul provocat de stagnarea *ţi* 207
Spasmele picioarelor 211
Etiologia şi patogeneza 211
Principii de bază ale tratamentului 211
Indicaţii de bază ale tratamentului 212
Retenţia urinei 217
Etiologia şi patogeneza 217
Indicaţii de bază ale tratamentului 217
Tratamentul în funcţie de sindrom 218
Retenţia urinei, provocată de insuficienţa *ţi* 218
Retenţia urinei, provocată de insuficienţa rinichilor 224
Retenţia urinei, provocată de stagnarea *ţi* 228
Retenţia urinei, provocată de acumularea căldurii umede 230
Durerile abdominale 236
Etiologia şi patogeneza 236
Indicaţii de bază ale tratamentului 237
Tratamentul în funcţie de sindrom 241
Dureri abdominale, cauzate de vid-frig 241
Dureri abdominale, cauzate de stagnarea *ţi* 245
Dureri abdominale, cauzate de insuficienţa *ţi* şi a sângelui 245
Dureri în regiunea lombară 255
Etiologia şi patogeneza 255
Indicaţii de bază ale tratamentului 256
Tratamentul în funcţie de sindrom 259
Dureri în regiunea lombară, provocate de insuficienţa sângelui, însoţită de stagnarea *ţi* 259
Dureri în regiunea lombară, provocate de insuficienţa rinichilor 262

OFERTA SERVICIULUI "CARTEA PRIN POŞTĂ"

✹ Seria „Diagnosticarea karmei"

1. VOL-1 S. N. Lazarev, *Sistemul autoreglării*	174400 lei
2. VOL-2 S. N. Lazarev, *Karma pură*	196200 lei
3. VOL-3 S. N. Lazarev, *Iubirea*	163500 lei
4. VOL-4 S. N. Lazarev, *Privire în viitor*	174400 lei
5. VOL-5 S. N. Lazarev, *Răspunsuri la întrebări*	196200 lei
6. VOL-6 S. N. Lazarev, *Trepte către divinitate*	174400 lei
7. VOL-7 S. N. Lazarev, *Transcenderea fericirii*	174400 lei
8. VOL-8 S. N. Lazarev, *Dialoguri*	174400 lei
9. VOL-9 S. N. Lazarev, *Îndrumar de supraviețuire*	174400 lei
10. VOL-3 S. N. Lazarev, *Iubirea* (Cartonat)	163500 lei
11. VOL-6 S. N. Lazarev, *Trepte către divinitate* (Cartonat)	174400 lei
12. VOL-7 S. N. Lazarev, *Transcenderea fericirii* (Cartonat)	174400 lei

❁ Seria „Occident - Orient"

13. A. Novikov,
Masajul oriental senzual 130800 lei
14. Ta Sanri,
Masajul japonez 152600 lei
15. A. V. Taubert,
Masajul chinezesc clasic 218000 lei
16. Vei Sin Wu,
Masajul chinezesc Tuina 130800 lei
17. Vladimir Vasicikin,
Masajul facial 98100 lei
18. Vladimir Vasicikin,
Masajul fortifiant 107910 lei
19. Vladimir Vasicikin,
Masajul anticelulitic 98100 lei
20. Vladimir Vasicikin,
Masajul de întinerire 130800 lei
21. Colectiv,
Masajul în timpul sarcinii 174400 lei
22. Colectiv,
Masajul la nou-născuți 141700 lei
23. M. S. Panaev,
Masajul în afecțiunile aparatului locomotor 98100 lei

❁ Seria „Esoterica"

24. I. Jolondz,
Vegetarianismul. Efecte nocive şi avantaje 90000 lei
25 . I. Filipova,
Ciupercile orientale 100000 lei
26. G. Kapita
Anatomia schimbului energetic 49000 lei
27. G. Kapita
Atacurile energetice 49000 lei

❁ Seria „Enciclopediile sănătății”

28. Colectiv,
Enciclopedia vitaminelor şi a substanțelor minerale — 250000 lei
29. Colectiv,
Enciclopedia dezintoxicării organismului uman — 250000 lei
30. Colectiv,
Enciclopedia îngrijirii şi tratării pielii — 250000 lei
31. Colectiv,
Enciclopedia medicinei naturiste — 250000 lei

❁ Seria „Dezintoxicarea naturală”

32. Colectiv,
Dezintoxicarea şi tratamentul naturist — 80000 lei
33. Colectiv,
Dezintoxicarea şi tratamentul cu sfeclă roşie — 80000 lei
34. Colectiv,
Dezintoxicarea şi tratamentul cu uleiuri vegetale — 80000 lei
35. Colectiv,
150 de rețete din medicina chinezească — 80000 lei

❁ Seria „Mari profeți”

36. Al. Iakovlev,
Cagliostro — 120000 lei
37. Z. Kostadinova,
Vanga — 120000 lei
38. D. Mincionok,
Domnişoara Le Normand — 120000 lei

39. R. Belousov,
Contele Saint-Germain 120000 lei
40. E. Jarinov,
Jacques de Molet 120000 lei

✹ Seria „Opere fundamentale"
– Editura GUNIVAS –

41. Mihai Eminescu,
Opere complete (8 volume de lux) 2507000 lei
42. Ovidiu,
Opere 599500 lei
43. Baudelaire,
Florile răului 545000 lei
44. L.N. Tolstoi,
Război şi pace 763000 lei
45. G. Botezatu,
Povestea omului leneş (Brosat) 76300 lei
46. G. Botezatu,
Povestea omului leneş (Cartonat) 130800 lei

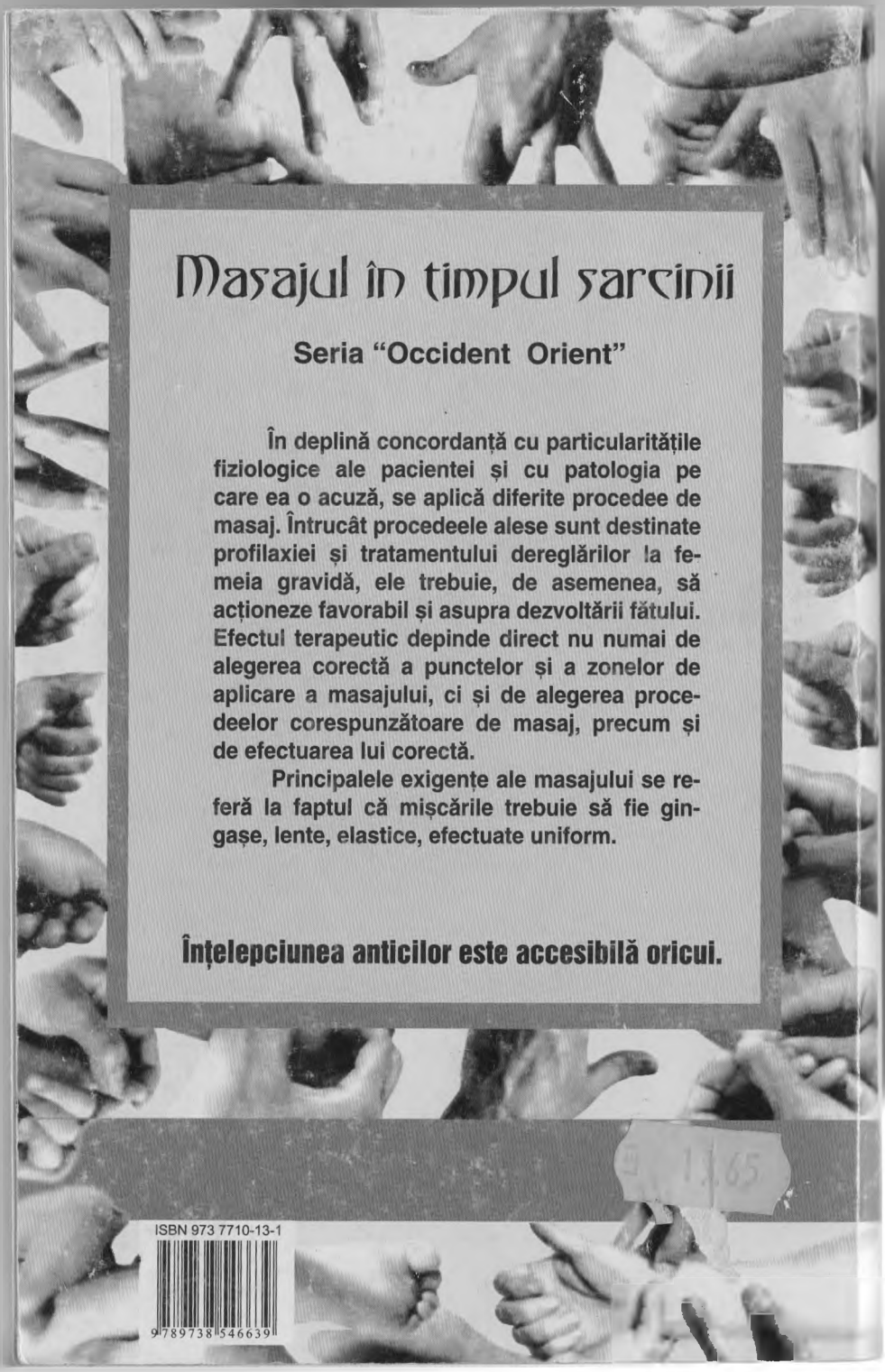
✹ Alte apariţii

47. Gheorghe Muha,
30 de ani de istorie Genesis 70000 lei

Pentru comenzi de minim trei exemplare acordăm discount de 20%.
Pentru comenzi mai mari solicitaţi oferta la telefoanele distribuitorului.
Comenzile vor fi onorate în limita stocului disponibil.

ROVIMED PUBLISHERS
Distributie
Adresa: Bacău, str. Miron Costin, nr. 77
Tel: (40234) 525.019
Fax: (40234) 525.071
E-mail: rovcomenzi@yahoo.com

Imprimare Tipografia "Balacron" SRL
str. Calea Ieşilor 10 "I"
Chişinău, Republica Moldova
Comanda 028



Masajul în timpul sarcinii

Seria "Occident Orient"

În deplină concordanță cu particularitățile fiziologice ale pacientei și cu patologia pe care ea o acuză, se aplică diferite procedee de masaj. Întrucât procedeele alese sunt destinate profilaxiei și tratamentului dereglărilor la femeia gravidă, ele trebuie, de asemenea, să acționeze favorabil și asupra dezvoltării fătului. Efectul terapeutic depinde direct nu numai de alegerea corectă a punctelor și a zonelor de aplicare a masajului, ci și de alegerea procedeelor corespunzătoare de masaj, precum și de efectuarea lui corectă.

Principalele exigențe ale masajului se referă la faptul că mișcările trebuie să fie gingașe, lente, elastice, efectuate uniform.

Înțelepciunea anticilor este accesibilă oricui.

ISBN 973 7710-13-1